

大浜リメイクボディレッスン

10月

2コース

開講



大浜リメイクボディレッスンとは！？

週1回のレッスンを3ヶ月間行う集中型のクラス
運動初心者の方、プロのトレーナーに指導して欲しい方
お友達と一緒に通ってみたい方にオススメしたいクラスです！

ベーシックコース 10:00-10:45

腰痛や肩こりなどの原因になる姿勢の悪化を

ピークアボディを用いて分析し、改善に取り組みます

身体の痛みや不調に悩んでいる方や

運動初心者で運動を始めてみたい方は基本的な動きを知ることができます

最初はこちらのコースがオススメです！



New

スタンダードコース 11:00-11:45

運動を習慣化したい方、筋肉をつけたい方、

ダイエットしたい方にオススメのコースです

体重、筋肉量、脂肪量などを測定できる『インボディー470』を用いて

運動の成果を確認しながら進めることができます

ベーシックコースより少しレベルアップしたレッスンです！



日程：10月～12月 毎週金曜日 <10/1よりスタート>

料金：1コース 全12回 測定付 ¥14,500

定員：各コース 20名 <先着順>

場所：大浜体育館 1F スタジオ

連絡先：大浜体育館 tel 072-225-4421 (事前予約制)