

# OHAMA remake body



日程 1月～3月  
※1月8日（水）よりスタート

受付開始：11月20日よりだいしんアリーナ受付にて

## ボディケアコース

体の痛み改善、  
健康維持を目的の方へ

毎週 水曜日  
10:00～10:45

## ベーシックコース

姿勢改善、  
身体を伸ばしながら  
引き締め効果のある  
エクササイズ

毎週 水曜日  
10:00～10:45  
毎週 木曜日  
11:00～11:45

## スタンダードコース

ダイエット、筋力アップ  
アクティブに  
動きたい方へ

毎週 水曜日  
11:00～11:45

随時体験受付募集中！！ ※お一人様¥1,000

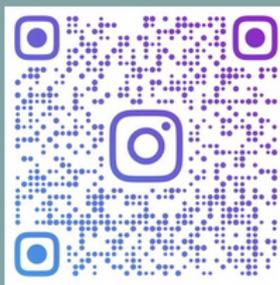
大浜だいしんアリーナ受付

☎ 072-225-4421

🖨 072-225-4425

大阪府堺市堺区大浜北町5丁7-1

Instagram



LINE

