

1段階
ステップアップ
のための

ラウンドフィットネス ワンポイントレッスン

ラウンドフィットネスで、さらに運動効果
を高めたい方必見です！！

実践しながら、ラウンドフィットネスの効果的な
使用方法を説明いたします。



- ・筋トシの負荷をワンポイント上げたトレーニング (呼吸法など)
- ・鉄アレイ (500g) を使用したトレーニング (ステップ運動など)
- ・家でもできるストレッチ、筋トシの方法



* 都合により中止または日程を変更する
場合もございますので、ご了承ください。

月1開催
200円/回

日程	時間
5/19(金)	13:00 ~ 14:00
6/16(金)	13:00 ~ 14:00
7/21(金)	13:00 ~ 14:00
8/25(金)	13:00 ~ 14:00
9/22(金)	13:00 ~ 14:00
10/20(金)	13:00 ~ 14:00
11/10(金)	13:00 ~ 14:00



詳細は受付までお越しください。

