

# からだにいいクラス♪

## 9月

9/3 (火)

**Boss で体幹アップ♪  
めりはりボディを！！**

ボスバランスを使って体幹を鍛えていきます！  
バランスも養うので一石二鳥♪ (^\_^) v



9/17 (火)

**チューブ de  
全身筋力アップ！！**

チューブを使って、全身の筋肉を鍛えていきます。少しずつ“貯筋運動”をしていきましょう！！是非、ご参加を\(^o^)/

**時 間：第1・第3 火曜日 11:00~11:45**

**参加料：1回 ¥550 定員：10名**

※券売機で『からだにいいクラス』のチケットを購入して受付までお持ちください。