

～ 6月特別レッスン ～

特別レッスン 6月17日(月) 10:30～11:30

【お腹・お尻シェイプアップ】

お腹とお尻まわりを中心に筋力トレーニングします。
ぽっこいお腹が気になる方、垂れてきたお尻が気になる方にもオススメです。

引き締まったお尻・お腹を一緒につくりましょう！！

☆場 所:健康づくりセンター(地下1F)

☆料 金:920円

1回のみ参加もOKです！

☆持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル

☆講 師:上原 拓斗(健康運動指導士)

頑張るニャ～



5名限定
要予約

ご予約・お問い合わせ

松本歯科大学病院 健康づくりセンター

TEL:0263-51-2304

午前10:00～13:30 午後15:00～19:30

ご参加お待ちしております！