

こんなお悩みありませんか？



- ✓ 肩・腰・膝に痛みを抱えながら運動している
- ✓ 筋肉がつかない、つけたい場所につかない
- ✓ 思うように痩せられない、リバウンドする
- ✓ どんな運動やケアをしたら良いかわからない

“お身体のお悩み相談会”

開催日時

9/11(木) 17:00-20:00

9/15(月) 9:30-12:30

9/19(金) 18:00-21:00

9/23(火) 9:30-12:30

無料

1人20分間
※要予約

担当：千崎(健康運動指導士)

予約方法

電話・ジムカウンターにて受付

※会員様と同伴であれば会員外の方も申込可