

いつまでも健康で若々しい理想のボディ！

スタイルエクサ+K

3つのK(骨盤・肩甲骨・股関節)を矯正して
美しく正しく脂肪燃焼！

◆優しい筋トレ

(綺麗なボディライン)

◆チューブ運動

(体軸を整え強化)

◆ベルト運動

(関節可動域を高める)

◆有酸素運動

(脂肪燃焼・ストレス解消)

◆リリースバー

(筋肉をやさしくほぐす)

- ◆対象定員 18歳以上の女性 12名
- ◆会場 関西みらいローイングセンター (滋賀県立琵琶湖漕艇場) トレーニングルーム
- ◆開催日 [1期] 12/1、8、15 [2期] 1/12、19、26
[3期] 2/2、9、16 [4期] 3/2、9、16
※毎週木曜日 13:00~14:30
- ◆受講料 月 4,800円 (保険料含む)
- ◆申込方法 関西みらいローイングセンターのホームページからお申し込みください。
- ◆申込締切 1期…令和4年11月29日(火)
※各期、定員になり次第受付を終了します。
- ◆持ち物 運動できる服装、上靴、タオル。
- ◆その他 不明な点がございましたら下記までお問い合わせください。



《インストラクター》

ETSUKO

上級マスターインストラクター

ダイエットアドバイザー

ストレッチ&リンパアドバイザー

関西みらいローイングセンター

(滋賀県立琵琶湖漕艇場)

〒520-2142 大津市玉野浦6-1

TEL:077-545-2165 FAX:077-545-6258

HP <https://www.or.jp/boat/>

休場日：毎週月曜日 (月曜が祝日の場合は翌日)

受付時間：8:30~17:00

【無料体験会】 11月17日(木)・24日(木) 13:00~14:00 (事前申込み必要)

