

「大人の3ヶ月教室」
10月からの新レッスン！！

～お腹・お尻～

メリハリBODY

メリハリBODY とは

メリハリのあるボディラインを作るために、
『お腹』と『お尻』というパーツメイクに特化した
レッスンです。

ポイントは、いきなり筋力トレーニングに入らず、
カラダの動きのクセを改善することからスタート。
次に本来しっかり使われるべき筋肉（サボり筋）に
スイッチを入れたうえで、キーとなる背骨や股関節の
正しい動き（ムーブメント）の習得を目指します。

■日程 8月1日・8日・15日・22日・29日
9月5日・12日・19日・26日
水曜日 14:15～14:45

■料金 4,860円（税込） 全9回

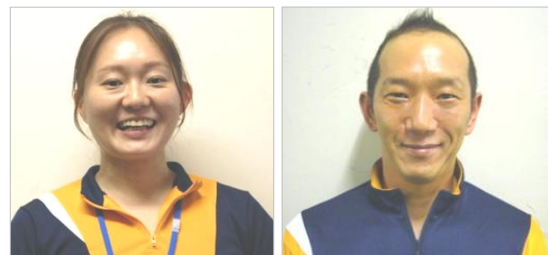
※ レッスン当日のお申し込みでもご参加いただけます（700円 / 1回）

■定員 30名 ■場所 体育館

■担当インストラクター

8月 荒井 亮哉（あらい りょうや）

9月 岩崎 真弓（いわさき まゆみ）



お腹とお尻を引き締め「メリハリ」のあるボディラインを!!

申込
方法

川崎市民プラザ体育施設フロントにて直接お申込ください

※定員になり次第締め切りとなります ※お電話での受付は致しません

※レッスンのご参加は高校生以上の方のみとさせていただきます

お問合せ先 TEL044-857-8818

川崎市民プラザ