



7月23日(月)限定



産後エクササイズ

イベントスペシャルレッスン



気になる内容は...



その① **レッスン参加が無料!!!**

その② **お腹周りを徹底ひきしめ!!**

今回は、アフタービクスでの脂肪燃焼を行いながらなかなか痩せないおなか周りを重点的にトレーニングしてひきしめていきます!

その③ レッスン後半に**コミュニケーションタイム**を設けます!
産後ならではの悩みや疑問を、専門の知識を持った日本マタニティフィットネス協会認定のインストラクターが丁寧にアドバイスしていきます!!
また、皆さんからのアイデアを募ったり情報交換をしたりします。
どんな些細なことでも大丈夫ですよ(o^—^o)



場所

エスポ I スタジオ

時間

11:00~12:00

持ち物

動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル・室内シューズ

申込み

フロントもしくはお電話にてご予約できます

お知り合いの方と一緒にご参加いただけます。
ぜひこの機会をご利用下さい。
(定員がございますのでお早めに!)

**親子で楽しいひと時を過ごしませんか?
ご参加お待ちしております(^^♪**



遠鉄スポーツクラブ・エスポ
053-462-4430