

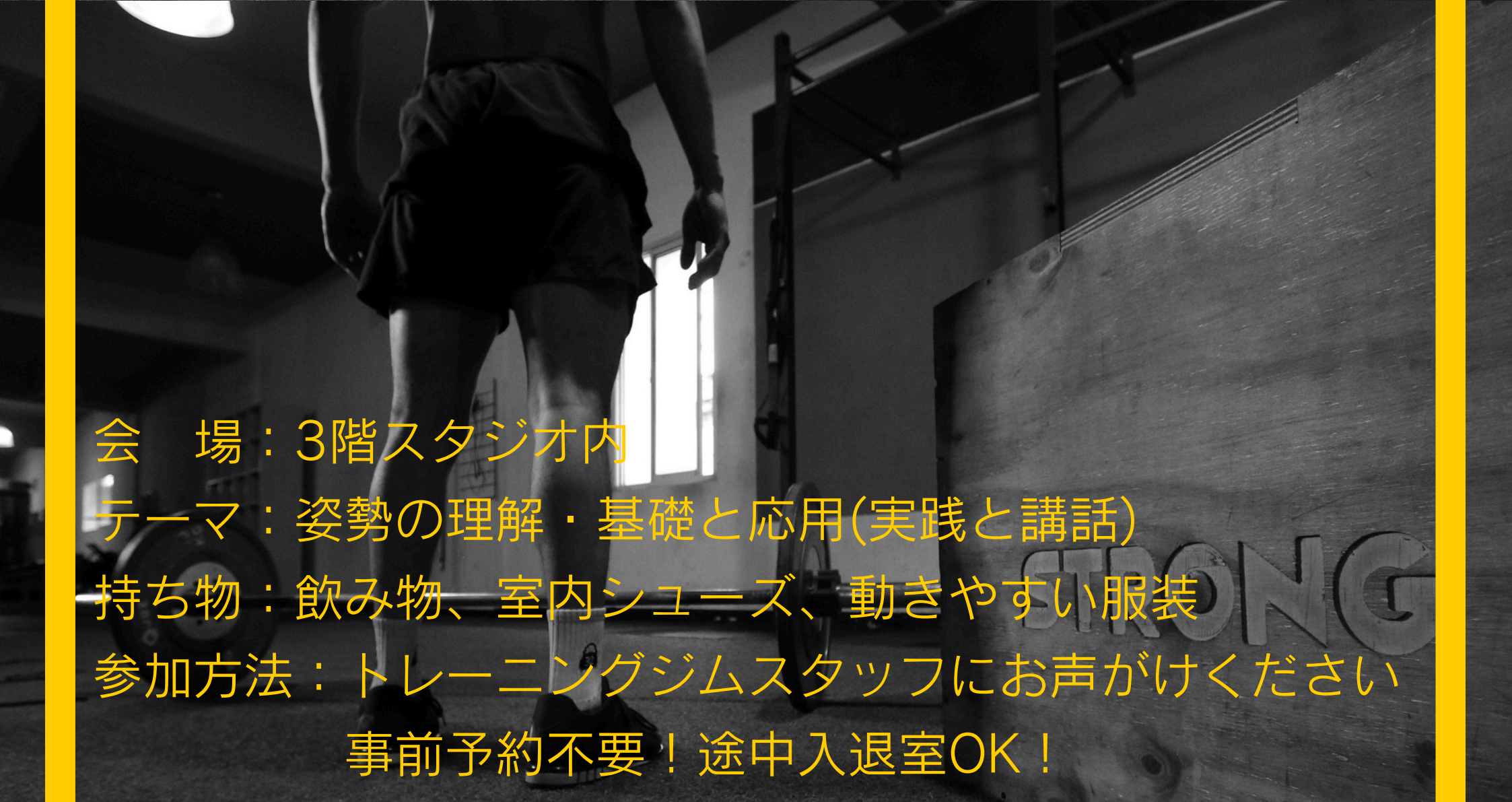


正しいスクワットを理解しよう

日時

8月30日(日)

14時から (約15分間)



会 場：3階スタジオ内

テーマ：姿勢の理解・基礎と応用(実践と講話)

持ち物：飲み物、室内シューズ、動きやすい服装

参加方法：トレーニングジムスタッフにお声がけください
事前予約不要！途中入退室OK！

《筋トレサークル第三弾》