

先着10名/

2ヶ月集中型

美ボディ メイク教室

お尻がメインのトレーニングです。
姿勢改善・基礎代謝量アップ効果が期待できます。

お申込期間

9/2～9/20

パーソナルトレーニングのような手厚い指導が受けられるチャンス！

教室開催日

R6 10/3、10/11、10/18、
10/24、11/1、11/7、11/14、
11/20、11/28、12/5、12/12

時間・場所等

17:30～18:30

※初回のみ、17:30～19:00 受付は16:50～17:25

場所:菜の花にここセンター 対象:40～64歳の方!男女問いません!
上下とも動きやすい服装・飲み物・中履き・健康手帳・健康アップポイントカードを持参してください。11回中8回以上教室へ参加された方へのプレゼントの他、参加賞もご用意しておりますので、ぜひご参加ください♪

講師のご紹介♪

小村英之 先生

作業療法士の資格あり

八戸市で、美尻専門のパーソナルトレーニングを行っている【Peachelth】の代表を務めてる方です。

お問い合わせ先

健康みらい課

☎0175-73-7733