

講座番号  
126

講座名

beauty body エクササイズ

日時

10/26 11/2 11/30 12/21 1/18 2/1 2/15 2/29  
3/14 3/28(土) 9:45~10:45

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

10 回

定員

15名

講師名

YUKAKO

バンドを使って体のゆがみを整えながら  
脂肪を燃やし気になる「たるみ」を引き締めます。



第1回 自己紹介

クラスの紹介  
エクササイズ

第2回～

バンドを使ってヒップアップ  
お腹やせ、背中を腕たるみ解消

プロフィール

フィットネスフラ/ピラティス/バレトン/  
The SLOW リンパドレナージュ/ひめトレ  
高齢者健康体操/加圧トレーナー  
ラクナール(腰痛改善)

受講料

7,000 円

教材費

2,200 円

持ち物

ヨガマット  
飲み物