

# 《7月週替わり筋トレレッスン》

## 毎週土曜日

6日

定員/38名

18:00~18:45

かんたんまみし♪

菅野

13日

定員/38名

18:00~18:45

筋トレ7.13  
★★★★☆

有路

20日

定員/38名

18:00~18:45

スロートレーニング

大津

27日

定員/38名

18:00~18:45

上半身トレーニング

大津