

# 《10月週替わり筋トレレッスン》

## 毎週土曜日

5日

STRONG NATION®

定員/38名

18:00~18:45

新城

12日

上半身トレーニング

定員/38名

18:00~18:45

大津

19日

バランストレーニングプラス

定員/38名

18:00~18:45

~足裏・肩甲骨・股関節を呼び覚ます~



有路

26日

STRONG NATION®

定員/38名

18:00~18:45

新城