

Fit Mam 'my

女性限定

お子様連れOK!

初心者大歓迎

「フィット マミー」サークルで楽しく運動不足解消しませんか～?

〈レッスン内容〉

☆気持ち良く ほぐし&ストレッチ

☆リズムに合わせて脂肪燃焼

☆笑顔で筋トレ

日時 毎週水曜日 AM10:00~11:15

入会金 1,000円

月会費 3,500円(4回) 11月~4月暖房費有り

持ち物 室内運動靴・ヨガマット・タオル・水分補給飲料

場所 芸術の森地区まちづくりセンター(南区石山東7条1-31)

ボールエクササイズ・ヨガ・ピラティス・エアロビクスステップ・ウェーブストレッチ・骨盤メンテナンス



体験1回無料



01
子ども



いろいろ
使えるよ!

02
全身



03
骨盤



04
腰・肩



05
体幹



06
腹筋



07
胸筋



08
おしり



and more...!

女優・モデルで話題の
ウェーブストレッチリング
体験してみませんか?



☆☆☆お問合せ☆☆☆