

健康増進プロジェクト

気軽にフィットネス教室

会場 名古屋市山田地区会館

時間 毎週 木曜日

19:00～20:30

月謝 2500円

持ち物 タオル、水分、ヨガマットorヨガタオル

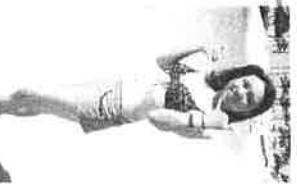
栄養8割&運動2割

- ☆ダイエット
- ☆筋肉増量
- ☆健康力を上げたい
- ☆運動不足の解消
- ☆リフレッシュ



☆クラスの流れ☆

- Step 1 計測→筋肉量、基礎代謝量、身体年齢など、…
(自己確認、まず知ることから！)
- Step 2 体育教師のダイエットアドバイザーが
効率よく運動を教えます。
- Step 3 ご相談タイム(なりたい自分になるために)



公式LINE

ダイエットアドバイザー
ウエルネスコーチ

稲垣 リエ



ホームページ

体重-18kg 体脂肪-20%

090-5454-2727