

美しいカラダ作りを目指す

# ボディーメイク術講座 (全5回)

ボディーメイクって何?

ダイエットが成功する人の4つの習慣

ボディーメイクとダイエット違うの??

トレーニングポイントはココ!!

開催日 3月の毎週金曜日  
1日、8日、15日、22日、29日

時間 11時30分～12時30分

場所 スタジオRion 持ち物 トレーニングウェア  
お飲み物 タオル

参加費 12,960円 (税込)

お申込み方法 お電話、Rion公式LINEにて承ります。

連絡先 スタジオRion 増井晴美  
携帯 090-4723-6761

トレーニング未経験者大歓迎!!  
お気軽にご参加下さい



講師 Miki

取得資格 BESJ マットピラティスインストラクター  
adidas ファンクショナルトレーナー

今回はダイエット習慣のお話とボディーメイクの為のトレーニング術を楽しくカラダを動かしながらお伝えいたします!!

この講座が皆さんの美ボディー習慣のきっかけになってくれたら嬉しいです

