



## 受講者募集

定員に達し次第締め切り

マットも100円レンタル

第3期

# ウェルネス・コンディショニング教室

## 体にやさしいボディデザイン

重りを使わずに体と関節に優しいコンディショニングを行います。  
基本的な、姿勢づくりとレッグとヒップをデザインします。



2,500 円

保険料込み



定員 12 名

女性限定

講師 J-SPO I,ZAClabo

屋比久 隆生

(コンディショニングトレーナー)

### ウェスト (お腹) 編

水曜日

全 4 回

13:30~14:30

①8/17

②8/24

③8/31

④9/7



098-945-3335

9:00~21:00 (第2・4火曜日を除く)



与那原町観光交流施設

〒901-1303 与那原町与那原 3179 番地

<http://yonabarukanko.com/>



Trustec

