

今日から俺も!!



Pride トレーニング

今が一番頼りたい... やせる体づくりの第一歩

4/10 スタート



会場 白梅総合体育館 / サブアリーナ

日時 毎週水曜日 (19:30~20:30)

参加費 6,000円 (10回券)

対象 運動不足の男性

定員 10名

申込先 白梅総合体育館まで (TEL、FAX、持参)

TEL : 0867-52-5905 FAX : 0867-52-5902

(内容)

ステージ1 リズム&ジャンプ

まずはウォーミングアップ! 飛んで飛んで飛びまくれ。

ステージ2 筋スト (筋トレ&ストレッチ)

いまこそ普段眠っている筋肉、関節を呼び覚ませ!

ステージ3 瞑想 (メンタルトレーニング)

激しいスポーツの後に癒しの空間が待っています。

持参品 : 屋内シューズ、タオル、飲み物

◎ 今日から俺も・プライドトレーニング申込書

ふりがな 名前	生年月日 S / H 年 月 日
住所 〒	連絡先 (携帯番号)