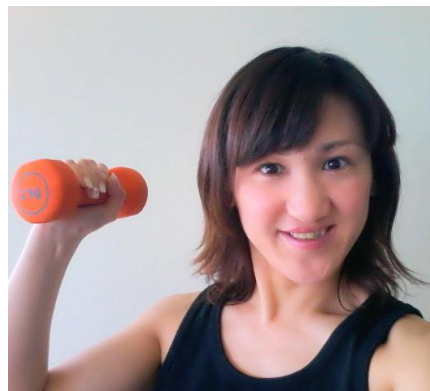


モーニングトレーニング

全身の筋力トレーニングとストレッチをしていきます。30分のレッスンなので運動が苦手な方にも無理なくはじめられます。

一日の始まりを朝のトレーニングで心も身体もスッキリと目覚めましょう。



講師：長谷川 知子

【フリーインストラクター】

☆曜日時間 火曜日 10:15～10:45 【第5週目は休講】

☆入会金 6,600円

☆登録維持費 1,320円

☆カード発行料 1,100円

☆月会費 2,630円

☆手続方法

入会申込書に必要事項をご記入の上、入会金及び1ヶ月分の月会費、登録維持費、カード発行料、郵便局又は銀行の通帳とお届け印をご用意いただき、フロントまでお申込ください。（但し、手続き日によっては2ヶ月分の月会費を現金でいただく場合もあります。）

*講座終了後、イーグルスポーツプラザ小山のお風呂・サウナ（講座終了時より90分間）がご利用できます。

尚、ジム、スタジオ、プールはご利用できません。