

# 美・スタイルUPトレーニング

体幹トレーニング、自重トレーニングで体の内側から外側まで美しく！基礎代謝を上げ、メリハリのある引き締まった美しい体を手に入れましょう。シンプルなトレーニングなのではじめての方でも安心です。



講師：市埴 明日香  
【スタジオサヤップチーフ】

☆曜日時間 火曜日 19:15～20:00 (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 2,900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していただき、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があります。)

\*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。

また、祝日はイーグルスポーツプラザ小山20:00閉館の為ご利用できません。