

7月21日(月)海の日 祝日プログラム

営業時間
9：00～18：00
最終受付17：30

10：00～10：40	チェアエクササイズ40	渋江
11：00～11：30	ウェーブリング30	面家
13：30～14：15	健康づくりに必要な筋トレは？ 自分に合った筋トレを見つけよう	田中
14：40～15：20	ストロングネーション40	面家
15：40～16：10	エアロビクス30	渋江
16：30～17：00	ストレッチポール30	長門



健康セミナー開催！！

「健康づくりに必要な筋トレは？
自分に合った筋トレを見つけよう！」

日時：7月21日(月・祝) 13：30～14：15

参加費：無料

トレーニング・運動に関しての
ご質問などもお受けいたします！
日頃、疑問に思っていることを
お聞かせください。

担当：田中好行
(マリエフィットネスサポート代表取締役)

※詳しくはスタッフまで

 マリエフィットネスクラブ

ご家族・ご友人の参加も可能です！