

筋肉は最高のファッション

夏を目前に、グッとカッコよく、そして美しく!

《完全予約制》5月20日(日)開催!



美しい身体づくりセミナー

in 神戸みなと温泉 蓮

健康増進部スタッフが身体づくりの秘訣を伝授いたします。

- 時間 / 1部 10:30～ 2部 17:00～
(受付は30分前から)
- 料金 / 4,000円 ※別途入館料を申し受けます。
- 場所 / 多目的広場 (雨天時は屋内で実施)
- 内容 / InBody (体成分分析) 測定
▼
ウォーミングアップ
▼
サーキットトレーニング
▼
クールダウン
- 定員 / 8名
- 持ち物 / 運動に適した服装・外履き

