

トレーニングとストレッチで

コンディションを整えましょう

新教室

SUMA fitness

「一人では運動が続かない」「どんな運動をしたら良いか分からない」方必見
週末にトレーニングをして理想の身体を目指しましょう！

日時

4/4、4/18

5/2、5/16

6/6、6/20

金曜日

21:10～22:10

受講料 **5,100** 円

講師

小谷 正文

★パーソナルトレーナー

★CBST

(コアバランス
ストレッチトレーナー)

★ボディコンテスト入賞



対象・定員

18歳以上

20名

申込方法

2/1 (土) ~ 2/20 (木)

ハガキ、メール、
FAX、施設窓口、
フォーム

〒654-0035

兵庫県神戸市須磨区中島町 1-2-2

TEL:078-734-5588

FAX:078-734-5512

神戸市立 須磨区 体育館

