

第2回セルフケア講座

夏までに間に合う

BodyMake

理想のカラダは自分でつくれる！

二の腕、背中、お尻、理想のカラダづくり。お悩み解消します。



セルフケア（トレーニング）と座学で理想のボディを作るお手伝いをします！

セルフケアは

二の腕ほっそりケア／背中痩せトレーニング／おなかが引き締まる
立ち方歩き方／座位でできるヒップアップトレーニング

座学は

太らない健康ボディを作る食べ物／献立の立て方／外食の選び方

*当日は管理栄養士がその場で調理したランチを食べます

講師：中川 麻由子（株式会社めぐるからだ代表）

6月22日（土）

10:00~13:00

参加費 ￥1,000(特別価格)

*現金のみ お釣りのないようお願いします

定員 15名（女性限定）

持ち物：飲み物・タオル

服装：動きやすい服装

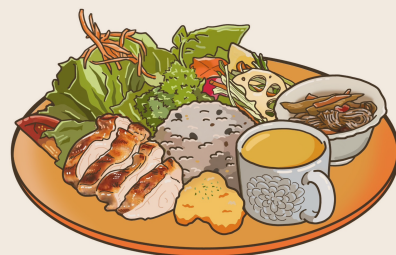
開催場所：鈴与ホームパル株式会社静岡店

東静岡ショールーム

お申込み：0120-054-273(鈴与ホームパル)

お問い合わせ：054-655-3131(株式会社LIFEAT.)

主催 株式会社LIFEAT.



BodyMakeのためのランチ付き

イラストはイメージです



お申し込みはこちらから