

151~161 美しく引き締めボディメイクI (女性対象)



体幹を鍛えて姿勢を整え、しなやかで引き締まった美ボディへ導く女性限定プログラムとなっております。無理なく続けられ、太りにくい身体づくりをサポートします。

2027年											
回	151 (4月)	152 (5月)	153 (6月)	154 (7月)	155 (9月)	156 (10月)	157 (11月)	158 (12月)	159 (1月)	160 (2月)	161 (3月)
①	4/11(土)	5/9(土)	6/13(土)	7/4(土)	9/12(土)	10/10(土)	11/14(土)	12/5(土)	1/9(土)	2/13(土)	3/13(土)
②	4/25(土)	5/23(土)	6/27(土)	7/18(土)	9/26(土)	10/31(土)	11/28(土)	12/19(土)	1/23(土)	2/27(土)	3/27(土)

【日時】 13:00~14:00

【講師】 竜瀬 充玲 (新体操コーチ、マットピラティス講師、大阪学院大学高等学校社会科教諭)

【持ち物】 動きやすい服装・水分補給・タオル

受講料 一般：3,600円 本学学生・卒業生：3,000円 定員：10名

申込締切：各初回日の3週間前

