

**1期  
募集**



# レディ コンディショニング

日時：火曜日 15:00～16:00

料金：全10回 ￥11,880-

期間：2019/5/21 ～ 2019/7/30

場所：芦屋市立体育館・青少年センター 2階 多目的室3

対象：18歳以上（定員15名）

持ち物：運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物 等



**講師：藤本 博輝（ふじもと ひろき）**

**内容：美尻、くびれ、美脚、産後のトレーニングなど  
健康的な体作りを応援します！  
マット、ストレッチポール、ミニボール、チューズを使用し  
女性のためのトレーニングを行います！**

芦屋市立体育館・青少年センター 指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋

〒659-0072 芦屋市川西町15-3 Tel.0797-31-8228