

# トータルトレーニング

Medical Fitness  
**JOINT**



## 土曜日

【初級】 10:30~11:00

【中級】 11:10~11:40

みんなで楽しく、しっかり筋トレしましょう！  
男性も大歓迎です☆



栗田 大揮

全身をしっかり鍛えるプログラムをご用意しました！  
ご自身の体力に合わせて初級と中級をお選びください。