

# トータルトレーニング

Medical Fitness  
**JOINT**



## 土曜日

【初級】 11:00~11:20

【中級】 11:25~11:45

短時間で集中できる  
プログラムです！  
みんなで楽しく、しっ  
かり筋トレしましょう！  
男性也大歓迎です☆



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。