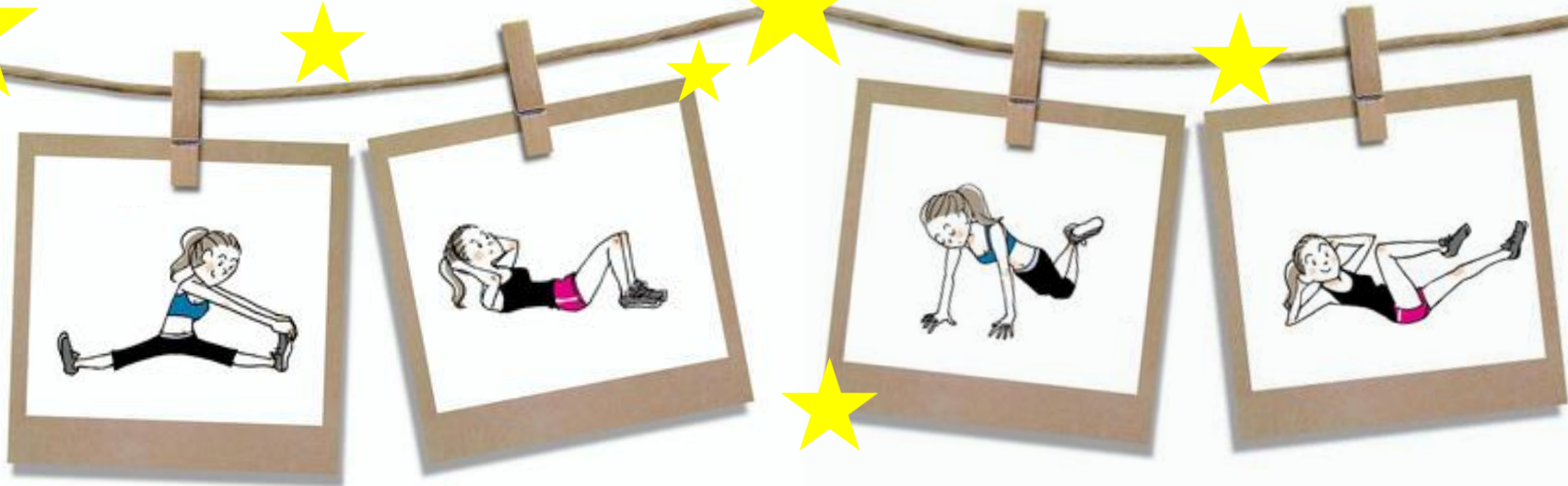


# トータルトレーニング

Medical Fitness  
**JOINT**



## 土曜日

【初級】 10:20~10:40 <20分>

【中級】 10:45~11:15 <30分>

週替わりでスタッフが  
変わります！  
毎回違うトレーニングを  
お楽しみください！！

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。