

ウエストサイズダウン エクササイズ

運動が苦手な方でも
簡単にサイズダウン
姿勢を改善して
脂肪燃焼効果も
期待できます！



担当講師 黒木 裕二郎

全米ストレングス&コンディショニング協会

認定パーソナルトレーナー



YMCA	日時	プログラム	参加費	定員
みなみセンター	10月30日 (土) 11月27日 (土) 10:00~11:00	ウエスト エクササイズ	500円	15名
ながみねセンター	11月20日 (土) 10:00~11:00	ウエスト エクササイズ	500円	15名

10月16日(土)~申込受付開始 成人受付にてお申し込みください。

公益財団法人 熊本YMCA

みなみセンター

〒862-0962 熊本市南区田迎 5-12-50

Tel 096-353-6391

Fax 096-378-9383

ながみねファミリーセンター

〒861-8039 熊本市東区長峰南 3-1-107

Tel 096-353-6391

Fax 096-378-9383

