



【女性限定】 目指せ 美 BODY

ULULANI KARATE

KARATE シェイプ エクササイズ

新規メンバー募集！！



無理なく！楽しく！美しく！

新規 ダイエットプログラムスタート！！

【女性限定】 いつまでも健康で、美しくいたい。
理想体型を手に入れませんか？

- ずっとカロリーを気にしながら生活している
- ジムは高額！もっと手軽にしたい
- ひとりでは運動が続かない
- 綺麗に痩せたい！
- 楽しく無理なく続けたい

そんな方は是非！ 武道、運動未経験者でも楽しくできます！
どちらかお好みのコースにご参加ください！！
体験無料！お気軽にお問い合わせください。

木曜日 第5週はお休み 又は振替日

午前 10:00～12:30
(12:00～12:30 昼食 準備)

午後 12:45～15:15
(12:45～13:15 昼食 準備)

各コース 月会費 4,000 円

フルーツ°roteinシェイクの昼食付き！

場所 横須賀市津久井4丁目

(お問い合わせください)

プログラムの流れ

体重測定(希望BMIとの比較 秘密厳守します)

金曜の昼食はフルーツ°roteinシェイクのみをお勧めします(会費に含まれています。販売行為は致しません)

簡単な体幹トレーニング 空手を中心としたエクササイズによる有酸素運動

ゆっくり空手形や護身術の指導 簡単なストレッチ

お問い合わせ 090-3470-3030 長瀬

津浜道場公式ホームページ <https://tsuhamadojo.com/entry8.html>