

初級コースⅡ開催

美魔女養成塾

美魔女とは、経験を重ねて磨かれた内面の美しさや、容姿の美しさを追求し続ける女性のこと。いくつになっても若々しくきれいでいたい女性の為の特別レッスンです。

場所 ユーパレス弁天 トレーニング室

料金 1 レッスン 1000 円(税込)

トレーニング室利用料込です。

今回は単発のお申し込みのみです。

※定員 20 名 ※事前にお申し込みが必要です

1 月 18 日 (日)

11 時～12 時半

- ① 美魔女世代の心身の不調～更年期？を『幸年期』に
- ② 美しい姿勢、歩き方

1 月 25 日 (日)

11 時～12 時半

- ① 体のコリ、ハリを改善させるセルフコンディショニング
- ② リズム体操、骨盤矯正

2 月 2 日 (日)

11 時～12 時半

- ① 美魔女世代を乗り切る食事
- ② ステップ運動、部分別シェイプアップ法

2 月 9 日 (日)

11 時～12 時半

- ① おくみ、疲れを改善、リンパコンディショニング
- ② ヨガ

お問い合わせ、お申し込みは
ユーパレス弁天 トレーニング室
096-348-2626