

シェイプアップ CLUB

～楽しくキツくおいこみトレーニング～

理想の身体になりたい！筋肉が健康な身体には必要！などとはわかっていても、何からどうやって始めたらいいのか・・・それにナカナカ一人では続けられない・・・

解決法がココにあります！みなさんと一緒に決まった時間に動くことです！一緒だと乗り越えられる！

ただ筋トレをするのではなく、まずは意識して自分のカラダを動かしましょう。それでも十分なトレーニングができます！普段行わない動きを入れたり時にはオモシロおかしな動き？(笑)も入れて身体も気持ちもスッキリシェイプしませんか？

日 時 土曜日 16:30～18:00

内 容 ストレッチやいろいろな有酸素運動、自体重やボールなどを使った筋力トレーニング・体幹トレーニング・サーキットトレーニングなど。

トレーニング後のリラクゼーションなども。

老若男女、大人こども問わずどなたでもご参加いただけます。

* 裸足でご参加ください。更衣室もあります。

担 当 江利（えり）
健康運動指導士



料 金 1セッション1,400円 *体験は初回のみ 800円

会員のみ購入可能・・・回数券 6,000円（5回分）10,000円（10回分）

回数券は他の教室と併用可能です。

3か月会員・・・9,000円（月初から）

定 員 12名

場 所 呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

申込み 右のQRコードのサイトよりご予約ください。

ドロップ（急な参加）も可能ですが、

定員がいっぱいになると参加できませんので、できるだけ事前にお申し込みください。



<https://reserva.be/studioo2>

カラダカエル 呉

検索

カラダカエル Studio O₂ (カラダカエルスタジオ オーツ)

呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

090-4896-5004

info@karadakaeru.jp