

# 3月イベント



## 第3回

## 元気もりもりセミナー

- テーマ：スクワット（道具を使う）
- 対象：すべての方（モーニング会員を除く）
- 内容：道具を用いたスクワット

- 日時 3月28日(月)11:00~11:30
- 場所 9F 第3スタジオ
- 料金 **無料**
- 定員 20名
- 予約 当日7時より9F ジムカウンター
- 担当 飯塚義康トレーナー