



世界中で大人気のバーベルエクササイズ
この興奮は、他では味わえない!
スタイルアップに!ストレス発散に!

Group Power (グループパワー)



バーベルを使ったシンプルなトレーニング動作をエキサイティングな音楽に合わせて行います。重さは各自で調整しますので、初心者でもご安心を。シンプルな動きが多いので男性はもちろん、メリハリボディを目指す女性にもかなりオススメです!



スポーツクラブでも大人気のクラスが、赤羽体育館に登場!!
なんと、無料でご参加いただけます★
最高の音楽に合わせて、楽しくカラダを動かしましょう!

9/22(火)11:00~12:00@多目的ルーム

◆定員:10名(抽選) ※北区内に在住の20代~50代の方に限ります

◆申込:9/1(火)以降に往復ハガキでご応募ください ※9/10(木)当日消印有効

◆問合せ:赤羽体育館 ☎ 03(3901)3140