

引き締まったお尻、キレイな脚を目指そう!!

# 美尻・美脚エクササイズ



「最近、運動不足で体型の変化が・・・」「あれっ、ズボンがキツく感じる・・・」  
そんなお悩み、抱えていませんか？引き締まったお尻、キレイな脚、憧れますよね。  
**下半身の筋肉を活性化することで、スタイルアップはもちろん、基礎代謝が高まり、  
ダイエット効果も期待できます。**  
ご自宅でもできるエクササイズが目白押し！ぜひご参加ください。



## 【日程】

11/28(土)14:00～15:00

## 【定員】

14名 (抽選)

## 【申込】

往復ハガキでお申込みください  
11/10(火)当日消印有効



【担当】 藤牧智子

東京都北区 赤羽体育館 03-3901-3140