

身体によいこと 一緒に！
お友達キャンペーン



&



週いち！エクササイズ・ボディーメーカーでは、初めてチャレンジするお友達（ご家族）を下記の日程に連れてきていただくと参加料が無料になるキャンペーンを行います。

初めて同士でもOK！お友達を誘って一緒に健康になりませんか？



月曜日 10:30～12:00

- ① 2月27日 代謝アップエクササイズ
- ② 3月5日 コアトレーニング & ホットストレッチ



水曜日 19:30～21:00

- ① 2月15日 メタボ体操
- ② 2月22日 ボディーシェイプ



金曜日 13:00～13:45

- ① 2月24日 ボール（ベーシック）
- ② 3月2日 セラバンド（インターバル）



仙台市体育館
指導係

022-244-1111