

# スタジオレックス追加 変更のお知らせ8月



8月より火曜19:45~20:30、水曜14:30~15:15に

「パワー&シェイプ」を行います。

※それにともない水曜14:30~の「ピラティスストレッチ」は7/27で終了となります。

## 「パワー&シェイプ」とは

バーベルセットを用いながら、楽しくシンプルな動きで全身の筋肉を鍛えるワークアウトです。筋肉をつけたい方、体を引き締めたい方におすすめです！

担当：柚木先生