

## 講座: BODY MAKE トレーニング

時間: 20:15-21:00 募集  
場所: 格技室A 定員 各30名



★講座のポイント★  
しっかり身体をほぐした後に、  
自重による筋トレをしていきます。  
正しいフォームや身体の使い方を身につけ  
引き締まった身体を目指す講座です。

開講日程 (木)

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間4期 40回コースになります

- \* 詳細はスケジュールで確認
- \* 随時、無料見学・体験OK
- \* 1回受講1,000円も有り

はじめまして！YUKOです。

いくつかからでも身体は変わる  
いくつかからでも身体は創れる  
をモットーに女性トレーナーだからできることを大切に  
活動しています。ボディメイクとは体重よりも  
スタイルを整えることに重きを置いていることです。

身体のバランスを整えて  
健康的なスタイルを作っていきましょう！

自分を変えたい方にオススメの講座です



RED LINE wellness studio 代表  
講師 : 樋口 優子



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ