

新春特別レッスン!  
PART IV

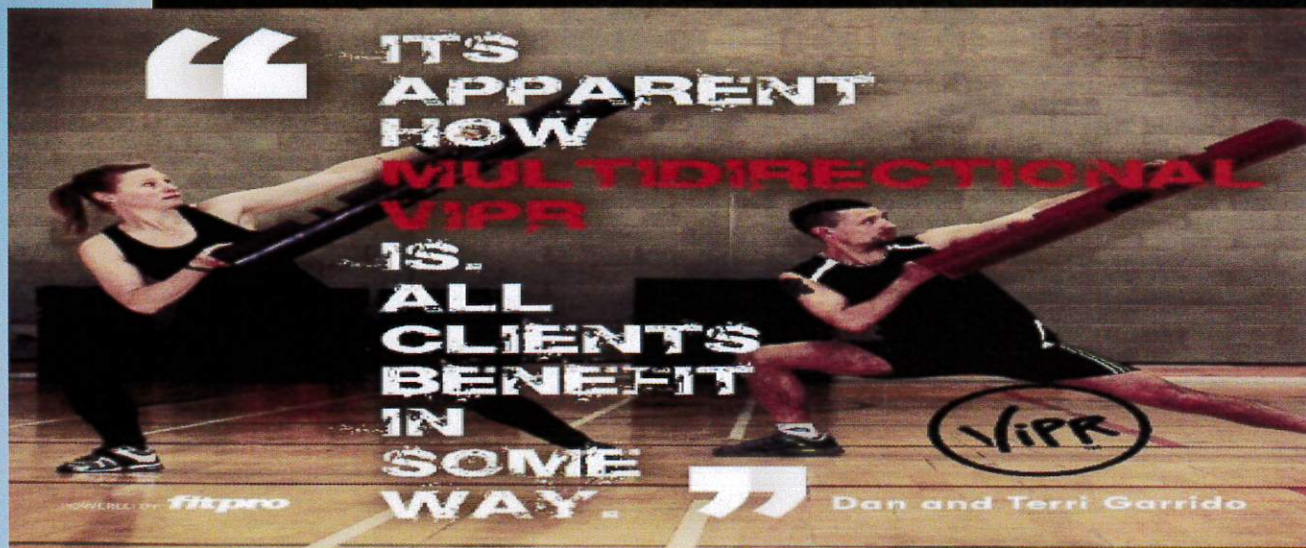
話題の新ツール!

# ViPR

効果的に引き締める!

(ヴァイパー)

FOR スタイル・アップ&脂肪燃焼!!



◇ 全米で話題の“ViPR”を  
メインとした体幹トレーニングと、  
軽快な音楽♪に合わせた  
ボクシング・エクササイズの動きを  
組み合わせ♪  
ウエスト・腿・背中・二の腕などの  
引き締めアプローチし  
楽しく♪脂肪燃焼を目指す  
エクササイズです。

## ☆ 開催概要 ☆

開催日時 : 1月23日(火)  
: 19:30~20:30  
開催場所 : 軽運動室  
定員 : 先着15名  
事前予約制  
料金 : 500円  
申込方法 : 12月12日(火)  
18:00~  
窓口または電話  
052-723-0411



講師 : 杉山 元宏  
ViPR公認インストラクター  
JMTA認定スポーツ・トレーナー  
GTS国際ストレングス・トレーナー  
健康運動指導士

名古屋市東スポーツセンター