

ククリカフェ & 長江パーソナルジムコラボ

健康生活のための 初級運動ワークショップ

3月テーマ「1ヶ月で引き締め短期ダイエットプレセミナー」

4月テーマ「疲れない身体、ハイパフォーマンストレーニング」



参加費

1000円

+ランチ代

日程

3/6 3/20 4/10 4/24 (金)

時間

12:00~14:00

会場

繭久里カフェ 2F

講師

パーソナルトレーナー 長江潤一郎

セミナー内容

1時間ほどの体を動かすワークショップ開催の後にランチを取りながら体の事をお話しましょう。

ご予約・お問い合わせ：ククリの総合窓口（ククリ事務局）

TEL

080-6785-2255

LINE

エシカルパーク

URL

<http://park.ethicalgp.com/>

食とエクササイズのコラボ

繭久里カフェからパーソナルレッスン申込みで「特別価格 & お食事券プレゼント」