



OSJ 鎌倉材木座 パーソナル トレーニング

ケトルベルやTRX、フリーウエイトなどを使ったトレーニング。筋力アップとともに体幹も鍛えていく全身運動プログラム。どんなスポーツにも効果的でウエイトトレーニング初心者や女性にもオススメ！

初心者・
女性向け

筋力
コア
持久力UP

限定
2名

OSJ鎌倉材木座パーソナルトレーニング(PM2回開催)【各限定2名】

ケトルベルやTRX、フリーウエイトなどを使ったトレーニングです。筋力アップとともに体幹も鍛えていく全身運動です。どんなスポーツにも効果的でウエイトトレーニング初心者や女性にもお奨めです。

イベント名	OSJ鎌倉材木座パーソナルトレーニング (PM2回開催)【各限定2名】
開催日	2022/12/3
受付開始	13:45 ~
申込料	15:30-17:00 OSJ鎌倉材木座パーソナルトレーニング 3,300円
支払方法	会場払い
開催場所	OSJ湘南クラブハウスB1F
住所	神奈川県鎌倉市材木座6-4-27
主催者	OSJ湘南クラブハウス
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/78509



MAP

