

大好評



# B-line の ワンコイン講座

体測定付き



**4月3日 14:30~ シェイプアップ教室**

体測定付き

やっぱりカラダが変わるって嬉しい！  
そんな方にシェイプアップの秘訣をお伝えする 75 分♪



**4月10日 14:30~ 栄養講座**

体測定付き

聞いて、食べてカラダ変わる。  
カラダの基本は食事から。



**4月17日 14:30~ 肩こり・腰痛改善教室**

体測定付き

辛い肩こり・腰痛、改善しませんか？  
自宅でもできる簡単な運動を紹介。終わった時には 体スッキリ♪