

# MOMCHANG

momchan フィットネス

# FITNESS

特別イベントレッスン開催！

外部の方も  
500円で体験利用可！

自体重を負荷にして筋力トレーニングを行います。  
ウエスト・ヒップ・太ももの引き締め効果抜群！  
「mom=体・筋肉」「chan=最高・いいね」の意味で  
「最高の体」を作るエクササイズです。

【日時】 1/24(水) 11:30~12:15  
2/2(金) 14:40~15:25

【場所】 第2スタジオ

【定員】 特になし

【対象】 会員種別に関係なく、どなたでもご参加  
いただけます

【担当者】 森村 康代(マスタートレーナー)



momchanフィットネス  
イメージビデオ

MOMCHANG FITNESS JPN