

# Welcome to Kyoto Yawata Asuka Sakae Start Lesson

## X55

Body Weight Training  
Toning & Fat Burner



### MAIN BENEFITS

- It boosts metabolism and fat loss.
- Strengthens and tones the legs and glutes.
- Increases cardiovascular fitness and helps your heart.
- Increases metabolism.
- Builds self-confidence.
- Improves posture, sleep, mood and energy levels.
- Decreases Risk of Osteoporosis.

**RADICAL**  
FITNESS

吹田建都から異動して参りました、栄です！  
皆様これから宜しくお願い致します！  
エクストリームな時間を共に楽しみましょう！！

日時：12/4(土)

時間：16:00～16:45

整列：15:35～

定員：30名



**RADICAL**  
FITNESS

®