

裏

けんもり

定員
30名

特別レッスン。

Let's enjoy



12月25日(土)

15時00分～15時45分

サーキットトレーニング
&

セルフストレッチ

スタジオ

🔥 脂肪燃焼 🔥

【受付:12月11日(土)13:00～ジムにて】

2月16日(水)

18時30分～19時15分

ボールエクササイズ
&

骨盤姿勢リセット

スタジオ

×(カラダ引き締め)×(

【受付:2月2日(水)18:00～ジムにて】

1月26日(水)

18時30分～19時15分

体幹筋トレ+ラダートレーニング
&

骨盤姿勢リセット

スタジオ

💪 筋力強化 💪

【受付:1月12日(水)18:00～ジムにて】

3月27日(日)

14時05分～14時50分

バーニングステップ(踏み台)
&

ラダートレーニング

スタジオ

🔥 脂肪燃焼 🔥

【受付:3月13日(日)13:00～ジムにて】