

2024・10・14 (MON)★スポーツの日
ワンコインレッスン★特別プログラム



ボディコンバット

9:45~10:45
in会議室 定員:17名



富樫 由紀



かっこいいキックを
きめるためには
お尻の筋肉が絶対大事!!

尻トレ!!

尻トレ!!

さあ始めよう
お尻トレーニング!!

パワーヒップエクササイズ

11:15~12:00

in会議室 定員:17名



前田 有美子



★骨盤機能を調整し
お尻とその周辺の筋力アップを目指します。