

女性の悩みに寄り添って開発されたプログラム。
普段動かすことが少ない、背中や二の腕、お腹周りや内ももの筋肉を重点的に鍛えることで、夏に向けてのメリハリのある身体へ導きます。

レッスン予約は
会員専用ページ
から