

全身の引き締め

事前予約制
レッスン予約は
会員専用ページ
から

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。