

2月のおすすすめプログラム

体力をつけ、総合的な身体作りを目指していく

プログラムといえば……コレです!

ステップボディシェイプ60

ステップ ボディシェイプとは……

シンプルなステップ運動と筋力トレーニングを交互に組み合わせ、よりトータル的に体力向上を図るクラスです。

シェイプアップしたい方、体力をつけたい方、バランスのとれた身体作りを目指したい方に、特におすすすめです。

チャレンジしたい方、大歓迎です。
いつでもお待ちしております!!



安藤 朋子 インストラクター

実施日時

■土曜日・Aスタジオ 18:10~19:10

担当者 安藤 朋子 IR

チャレンジしたい方、大歓迎! 皆さんも一緒に、
ステップボディシェイプしましょう!

Let's シェイプ!!