

シェイプアップ特別レッスン

アリーナにて

ヒップメイク★Work Out

今、話題の美尻トレーニング☆



【日時】

11月 **16** 日(木) 19:00~19:30

【担当】

中村 亮太

キュッと引き締まったお尻から伸びる長い脚に、くびれて美しいウエスト★

目指すのは、誰もが憧れるメリハリBODY！今回はその「お尻」にターゲットを絞って、美尻を作るために必要不可欠なワークアウトを行います。女性はもちろん、男性のご参加もお待ちしております。