

9月からスタート!  
新規教室!

引き締まったお尻を手に入れる

# 「美尻筋トレ」

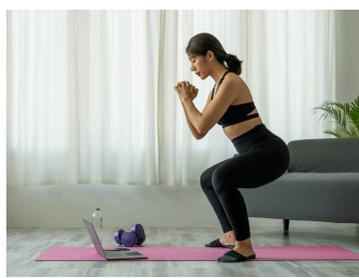


“なりたいワタシへ”



姿勢を整えボディメイク

姿勢を改善し女性らしいしなやかなボディラインを作り上げます。



大殿筋を鍛える

歩行やランニングの安定性、動作に深く関係する筋肉を養い、日々のQOLを高めると同時に、形を整えヒップアップ。

レッスン1回/60分

¥700

定員人数

20名

毎回水曜日

19:30~20:30

第2体育室

お問い合わせは ☎ 042-530-8811

[実施場所] 福生地域体育館(第2体育室)

[住所] 武蔵野台1-8-7

ホームページ

