



2015年7月1日(水) → 7月30日(木)

# 楽しい筋力トレーニング

# BIG4

ビッグフォー



ランジ



スクワット



デッドリフト



プッシュアップ

地球上にいる限り、常に重力を受けている2足歩行の私たち。  
膝や腰への負担を軽減するためには、身体を構成する大きな筋肉を鍛えて  
重力に負けず足裏で踏む!ことが大切です!



特別体験レッスン  
受付中!!!

¥2,484/2回

レッスンは完全予約制です  
フロントまでお申付け下さい