

トレーニング
ワンポイント
レッスン

目程表

6月26日(日)
部位:脚(あし)
2種目
基礎代謝向上

7月3日(日)
部位:有酸素運動
2種目
脂肪燃焼

7月10日(日)
部位:背中(せなか)
2種目
基礎代謝向上

7月17日(日)
部位:お腹(おなか)
2種目
おなか引き締め

7月24日(日)
部位:胸(むね)
2種目
基礎代謝向上

7月31日(日)
部位:肩・腕(かた・
うで) 2種目
おなか引き締め

8月7日(日)
部位:脚(あし)
2種目
基礎代謝向上

8月14日(日)
部位:有酸素運動
2種目
脂肪燃焼

8月21日(日)
部位:背中(せなか)
2種目
基礎代謝向上

8月28日(日)
部位:お腹(おなか)
2種目
おなか引き締め

9月4日(日)
部位:ストレッチ
柔軟性アップ
ストレス解消

9月11日(日)
部位:肩、腕(かた、
うで) 2種目
おなか引き締め

9月18日(日)
部位:脚(あし)
2種目
基礎代謝向上

トレーナーが正しいトレーニング
を指導させていただきます!皆さまの
ご予約お待ちしております。めざせ
引き締まったサマーボディ!!

SUMMER BODY