

トータルシェイプアップ

有酸素運動とトレーニングで全身の引き締めを行います。
ダイエットしたい方や、部分痩せしたい方、一緒に楽しみましょう♪



月曜日

11:30~12:30

受講料 4,320円 (月4回)

講師 吉田 彩
健康運動実践指導者

トータルシェイプアップ