


美エクササイズ

講師 川上ミチノ

美エクササイズは、気になるお腹、腕、脚、背中などを引き締め、さらに美しいバスト、美しいヒップを作るエクササイズです。最後にカンタンなストレッチをして呼吸を整えます。



※動きやすい服装でお越し下さい。
(運動靴とハンドタオルをお持ち下さい)

12月4日 (火) 10:30~11:30

参加費 ¥400

場所 ふらっとDaimon

問い合わせ 26-1188



ふらっとDaimon

Operated by 白ゆりグループ