

パーソナルトレーニング担当インストラクター



あらい ひろこ
荒井 浩子

< ご予約可能な時間 >

月曜

火曜 15:45~17:30

水曜 16:45~19:30

木曜 15:00~19:30

金曜 15:15~16:00

土曜

< 内容・詳細 >

内容 女性のためのトレーニング

詳細 骨盤底筋やお腹・下半身を正しく鍛えて、姿勢を改善し、健康な身体をつくれます

内容 ダイエット&ボディメイク

詳細 理想の体重とボディライン（美尻・美脚・美腹）獲得を目指すトレーニングプランです

内容

詳細