

ボディメイク

理想的な体を目指し、無酸素運動と有酸素運動を組み合わせながら、二の腕や太もも、お腹まわり、下半身などをトレーニングで、多方面からアプローチを行います。筋力をつけることで基礎代謝のアップも！

私が担当します！

村田 竜哉 先生

