

【教室名】シェイプアップ・ステップ+ (プラス)

【内容】

ステップ台を使っての有酸素運動は心肺持久力を高め、下半身の筋力アップに効果的です。しっかり身体を動かせるので心も身体もリフレッシュできます。後半にコンディショニングを取り入れ、疲れた身体を解していきます。初心者の方も安心してご参加いただける内容です。



【講師】内藤 ちなみ

【教室開催中の様子】

