

# 8月週替わりレッスン

☆会議室 金曜11:30~12:00☆

## 7日 モビバンEX

チューブを使って簡単な筋力トレーニングや柔軟運動を行います！

## 14日 体幹エクササイズ

インナーマッスルを鍛え、体のコアの部分をエクササイズ☆

## 21日 美尻トレーニング

たるみがちなお尻をキュッと上げてキュートな「美尻」を手に入れるためのエクササイズを中心に行います。みんなでヒップアップを目指して美しいスタイルを手に入れましょう！

## 28日 ダンベルEX

軽量ダンベルを使った筋力トレーニングで、筋力アップを目指します☆

