



令和5年度フィットネス  
New Program

# ミックスエクササイズ

サンファーム会場 水曜19:30~20:30

第2弾

令和5年7月~9月

## 「しなやか美ボディ」

- ☆股関節や肩甲骨の動きをしなやかに、整った体で筋トレを行いくびれを育てます♪
- ☆代謝をあげて美ボディの土台作りをします♪

インストラクター / EISEI 上村先生