

# 部位別

レッスン



2020  
新春

# シェイプアップ! WEEK



スツキリとした  
背中!

気になる部位 (お腹・お尻・背中など)

をターゲットとしたエクササイズを  
レッスン内容に盛り込みます!

新しい年の始まりは、

いつもより集中的に引き締めて

## 目指せ! スツキリBody

キュッと  
くびれたウエスト!



ヒップアップ!

4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
おしり <b>尻</b>	おなか <b>腹</b>	せなか <b>背</b>	むね <b>胸</b>	おしり <b>尻</b>	あし <b>脚</b>	うで <b>腕</b>

全てのクラスに「部位別のエクササイズ」  
を盛り込んでいきます



引き締まった脚!

AEROBICS  
LATIN AERO/ZUMBA  
STEP  
KICK★BOXING  
BODYPUMP  
BODYCOMBAT  
BODYBALANCE  
YOGA  
PILATES  
AQUA

