



PMプログラム

筋力アップ倶楽部

14:00 START

アップテンポなリズムに合わせて

脳トレ要素が加わった

楽しく体を動かすリズム体操

ヘルストロン

ヘルストロンは昭和38年に厚生省から医療機器として承認された電位治療器です。

頭痛

肩こり

不眠症

慢性便秘



空気のように電界が優しく包み込みます

ダイエット

DIET

ブート

BOOT

キャンプ

CAMP

15:45 START



15分間の

ダイエットプログラム

椅子に座ったままできる

筋トレで

脂肪燃焼！！