

# シカクいお尻を マルくする。

第1回

## お尻の基礎知識

- ・ボディメイクの基本のキ
- ・お尻の構造

11月3日(日) ①14:00~14:45 ②15:00~15:45

担当：伊藤和愛

第2回

## 効かせる尻トレ

- ・トレーニング効果を最大限に引き出す
- ・セットポジションの重要性

11月10日(日) ③14:00~14:45 ④15:00~15:45

第3回

## 3Dヒップの作り方

- ・シカクいお尻をマルくする~3Dヒップの作り方~
- ・POF法とは？

11月17日(日) ⑤14:00~14:45 ⑥15:00~15:45

第4回

## 尻トレを持ち帰る

- ・お家でできる尻トレ
- ・食事のアドバイス

11月24日(日) ⑦14:00~14:45 ⑧15:00~15:45

参加料：¥6,660/1回 ¥24,000(4回パック)

定員：各回1名(女性限定)

場所：マシンジム(集合場所：2階マシンジム入口)

担当：伊藤和愛

受付方法：メガロス町田HP

