



## おうちでできる『おしり』集中トレーニング

やまがりえによるレッスン【ガーリーラン】

ガーリー体操『おしりの体操10分』でウォーミングアップした後、Studio D代表 山本大二郎による、おうちでできる『おしり』集中トレーニング!!シェイプアップ、パフォーマンスアップ、運動不足解消などいろいろな効果が期待できるトレーニングです!どなたでもご参加いただけます!一緒に楽しくトレーニングしましょう!

イベント名	おうちでできる『おしり』集中トレーニング
開催日	2021/10/17
受付開始	8:50 ~
申込料	9:00 ~ おしり集中トレーニング 2,000円 10:30 ~ おしり集中トレーニング 2,000円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	ナカチカビルA 1F
住所	東京都中央区日本橋堀留町2-9-2
主催者	ガーリーラン
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから! <a href="https://moshicom.com/60259">https://moshicom.com/60259</a>

