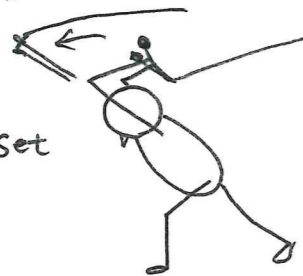


夏に向けて、この腕を
ひきしめよう!!

ケーブルプレスオーバー
~腕裏の「付け根」に刺激を与えよう!!~

15rep x 4set



肘と体まで
一直線に構えよう

肘の位置から引かない様に
反動をおさえて腕だけで動かす。

ワンポイントトレーニング

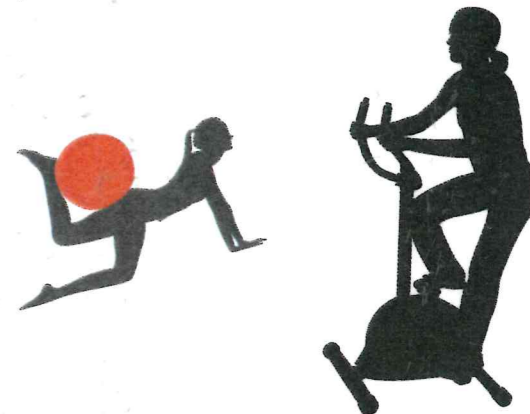
こまめに
水分補給を



気温が高くなってきているので
運動する時はこまめに水分補給
しましょう!!
汗の処理に気を付けて!!

スタジオレッスンや、トレーニング中に具合が
悪くなったらすぐにスタッフに声をかけて
下さいね!無理せず運動しましょう😊

最近メニューに慣れてきていませんか?
メニューの見直しませんか😊?
夏も近づいてきてます。ひきしめて
夏ボディ目指しましょう!!!



6/7(木) ~ 6/21(木)

ウェアセール販売
致します!!

1階フロント前にて😊

♡ウェア Sale ♡

ナマ-ラ
夏のイベント!



近日公開!!



Coming Soon!!

夏から
好きだよ。