



BEAT FIGHT ATTACK

ファイトアタックビート

ウエスト周りを細くしたいなら

ファイトアタックBEATは、
本格的な格闘技動作を音楽に合わせて
楽しく行うプログラムです。
体幹部の強化や全身のシェイプアップ、
ストレス発散にもおすすめです！

1 lesson

30分/40分



プログラム動画は
コチラ▶