

シェイプパンプ

SHAPE PUMP

全身を鍛えるワークアウト

1 lesson

30分 / 40分

シェイプパンプは専用のバーベルを使い、
楽しく筋力トレーニングを行うプログラムです。
体の各パーツに合わせたエクササイズを行い
全身の引き締めを目指します！

プログラム動画は
コチラ▼

