

2019年1月4日初ジムプログラム

11:30～吉祥シェイプ 11:55～腹15 12:15～カラダリセット

13:00～全身スウェット 13:25～メリシングエクササイズ 13:45～カラダリカバリー

16:00～吉祥HIIT 16:25～バランスボール 16:45～カラダリセット

