
GYMNASTA 2店舗合同 オンラインイベント

12:40 zoom ミーティング IN 受付開始

12:50 竹ノ塚店【奥山】 & 長野店【丸山】 ～ 楽しみ方 ♪ トーク ～

プログラム スタート

13:00 店舗・担当者 紹介

13:10 「ウエストを細く見せるフレーム作り」 解説

13:20 【股関節前面】HIP (シングルレッグ) ・ 【股関節後面】SPAGAT

13:30 【バック面】ISCHIO ・ 【フロント面】CHEST

13:40 【肩】トレーニング (ラテラルレイズ)

13:50 【サイド面】LATERAL (& ツイスト)

プログラム 終了

14:10 GYMNASTA トーク・質問タイム

14:30 zoom 終了ミーティング退出

- ◆ 腕や股関節を大きく開けるスペースを確保してください。
- ◆ 休憩は自分のペースで無理なく運動しましょう。見ているだけでも OK
- ◆ 肩トレーニングで 0.5 ～ 1kg の重りを使用しますので、雑誌やペットボトルを持ってトレーニングしてみてください♪