

# マグマトータルボディシェイプ

月曜日 19:30 ~ 20:30

水曜日 14:00 ~ 15:00

強度：★★★★★

使用ツール：ダンベル/エクササイズバンド/ステップ台



inseaアドバイザーコンダクター  
相澤



inseaコンダクター  
由香

豊富なツールを使用し全身の筋力を繊細にボディメイク、シェイプするプログラムです。有酸素系、ファンクショナル系、調整系の要素を盛り込んだマグマならではの贅沢な60分クラスです。更なるbeautyを目指す方にオススメです！