

グループ名

美尻健康サークル Moaro



活動内容及び
(具体的)
グループ紹介

美尻トレーニングを主に行っております。美尻になるには足や腰、お尻を鍛えることが必要で、美尻になるとともに体がどんどん軽く、健康になっていくので、年齢を重ねていくにつれて衰えていく筋肉の強化にもつながります。ヒップアップも叶い、これから自分の足で歩いていくために必要な筋肉を作っていきます。

活動日・時間

第2.4木

19:00

～

20:00