

11月 New program

# ToneUpHip

#ヒップアップ #筋トレ #メリハリ

メリハリBODYで  
街を歩きたい...

たれ尻を  
どうにかしたい...

隠すのはもう辞めた。  
ヒップアップで『魅せるBODY』へ

体型に自信を持ちたい...

スキニーやショーパンを  
着こなしたい...

## 魅せる立体Bodyの秘訣 3カ条

**第1条** 露出の多い季節に向けて今から動くべし。

**第2条** 美は1回にして、手に入らず。

**第3条** 目標を宣言するべし。

※男性もご参加いただけます。