

女性限定！

サンアルで美ボディエクササイズ！

松本山雅FC × FITNESS

- 会場：サンプロアルウィンアップ場
- 時間：19:30～20:30
- 参加費：1,500円



日程	内容
6月17日	ウエストシェイプ 自粛太り解消！～目指せくびれ美人～
7月22日	二の腕シェイプ 衣替えの季節！～堂々とノースリーブが着られる腕に～
8月26日	脚痩せ 目指せ美脚！～生足魅惑のマーメイド～
9月16日	ヒップアップ 理想の後ろ姿に！～微尻から美尻へ～
10月28日	リフトアップ&ウエストシェイプ 食欲の秋！～自分を変えられるのは私だけ～
11月18日	バストアップ&二の腕シェイプ 気分もバストも上げていこう！ ～諦めたらそこで試合終了だよ～
12月23日	脚痩せ&O脚改善 引き締まった美脚を手に入れよう！ ～自分へのクリスマスプレゼント～
1月20日	脱セルライト&ヒップアップ 正月太りを解消！～鏡餅なんて言わせない～
2月17日	トータルスタイルアップ 上肢まとめ編！～ライバルは昨日の私～
3月17日	美脚ウォーキング 歩き方を変えるだけで美脚に！？～目指せパリコレ～

※ホームゲームの都合等により日程が変更になる場合がございます。