



60分で“効かせ方”が変わる ヒップアップトレーニング &コンディショニング

自己流でやっても変わらないのは
「使える状態」になっていないのかも。

このレッスンでは…
ヒップアップをするためのポイントを知り、ヒップにしっかり効かせる感覚を
その場で体感できます。

トレーニングしてなりたい自分になる
準備をはじめませんか？

こんな方におすすめです

- ✓ お尻に効いている感覚がない
- ✓ ヒップアップしたいのに変わらない
- ✓ 正しくトレーニングしたい

少人数で丁寧に
サポートします

日時

2026年5月5日（火）
12：30～13：30

定員

8名限定

料金

会員：1,100円
非会員：3,300円

パーソナルトレーナー



ペースニ

実施場所：クワトロスペース

申込方法：完全予約制

ご予約はフロントスタッフまで