

本日のアジェンダ

RIZAP パーソナルトレーナー 2024年10月10日(木) オプションを表示

1.自分のカラダを知ろう

(1) カラダ診断

2.RIZAPメソッド～運動編～

(1) 運動知識編
(2) 運動実践編
(3) 食事編～たんぱく質～

RIZAP パーソナルトレーナー
谷口

谷口

Matsuura MNF01

Matsuura MNF01







