

初心者にも親しみやすい日本人 インストラクターで、
フィットネス初心者層・中高年層にアプローチ
映像に映るインストラクターと一緒にレッスン。
有人レッスンにはない、気軽な参加や未経験者層にもおススメできるレッスンです