

Gym Trainer

スポーツジム高輪

SPORTS
GYM
TAKANAWA

おびなた ようこ
大日方 陽子



YOKO OBINATA

トレーニングメニュー

加圧トレーニング

マシンピラティス

自重トレーニング

ストレッチ

骨盤調整

トレーニングに不安な方もお気軽にご相談ください。
心と体のバランスを整え、身体が軽くなれるよう、
精一杯サポートさせていただきます。