CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE STIIDIO SCHEDILE 浦安千葉 2025年12月 休韓日12月8日

GOLD"	S GROUP EXERCISE	SIUUI	IU SL	HED	ULE	浦安千	葉 2025	年12月 休	館日12月8日	
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金□	間	土口	4 8	日曜日	
7:00	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	5階スタジオ OPEN	6階スタジオ OPEN	5階スタジオ	6階スタジオ OPEN	5階スタジオ	7:00
7:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	→初級者向け	7:00
	(代行情報								クラス	
	回线级图			<u></u>	スタジオ直後に、たっ	た8分のウェイトトレー	ーニング 原本			
8:00		\$ 2	2時間前店頭予約		抜群の引	き締め効果あり!!	P. LI			8:00
			2名 繰り越し枠3	名	5-01	VF-A		<u> </u>		
	TEL COST MADE.			- I	7774	ブ・ワン・オール				
	浦安千葉店 Instagram	1	★WEB予約		50° t					
9:00	Instagram	WEB15名	店頭7名 繰りま	越し枠3名			M	ļ	OPEN	9:00
	奥城城海 里		Ì				-			
							ヨガ 9:10-10:10		V	
10:00			M				Asha	~	ハタヨガ 9:30-10:30	10:00
10.00	INTERNAL SE		>75					★6階★	森 由希子	10.00
			シアターJAZZ 10:00-11:00	ヨガストレッチ			5-ONE-ALL	GGキックボクシング		
	ミッド&ローインパクト 10:30-11:15	ラーニングステップ	瀬沼 真幸	10:30-11:15	♥		ZUMBA® 10:20-11:05	10:00-11:00 北川"ハチマキ"和裕		1
11:00	松田 有希子	10:30-11:30		YU-KA	ZUMBA®	★6階★	大浦 透		エアロ2 10:40-11:25	11:00
		渡辺 睦美	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	10:45-11:45 小河原 拓也	ゲビート&キックス サンドバッグ		★6階 ★	新井 香織	
			ZUMBA® 11:15-12:00	I701	JHG	11:00-11:45	バレエ	メンバー様どなたでも 参加できます。]
	レギュラーステップ 11:30-12 : 30	コンディショニング&	TSUKASA	11:25-12:10	5-ONE-ALL	湯浅 まゆ	11:15-12:15	サンドバッグやミットを	ステップ2	
12:00	松田 有希子	筋膜リリース		中野 智恵	V	★6階★ メンバー様どなたでも	Chi-tan.	使ってキックやパンチを 行うクラス。かっこいい	11:35-12:25 新井 香織	12:00
	ิ WEB予約	11:45-12:30 渡辺 睦美	オティメイク	M	ビート&キックス	参加できます。	M	キックができるようになり ます!		
	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	12:15-12:45 TSUKASA	ベーシックステップ	12:00-13:00 湯浅 まゆ	サンドバッグやミットを 使ってキックやパンチを	Gピラティス	89 !	5-ONE-ALL	
13:00	ZUMBA®	M		12:25-13:10 中野 智恵		行うクラス。 かっこいい キックができるようになり	12:25-13:10 鈴木 優子		501. =0 425 =	13:00
,	12:45-13 : 30 ジョセフ鮎	◯ Gヨガストレッチ	ステップ1	13 110	<u> </u>	ます!	エトバー 「成 】	Į.	ジャズダンス 12:45-13:45	
	V = 40 ma	13:00-14:00 歩	ヘノックエ ◆2時間前店舗予約	M .	メンテナンスストレッチ		ビギナーロー	i	Chi-tan.	
	♥	少	13:15-14:00 里見 一成	エアロコンディション 13:20-14:05	13:15-14:15		13 : 20-14 : 05			4
14:00	すっきり健康ヨガ			佐々木 清子	平瀬 明治		鈴木 優子		V	14:00
	13:45-14:45 ジョセフ鮎		5-ONE-ALL	5-ONE-ALL			M		ナニアロハ	
		初中級エアロ 14:15-15:15	ステップ2 14:15-15:15		▼ 1701		HIP HOP		14 : 00-15 : 00 emi	
	5-ONE-ALL	陸野裕子	里見 一成		14:30-15:00 平瀬 明治		14:15-15:15 森林 なつ美		emi	
15:00	M ccv		№ WEB予約		5-ONE-ALL		林怀 なり夫		5-ONE-ALL	15:00
	GGX 15:15-15:45	5-ONE-ALL					<u> </u>			
	スタッフ		キッズスクール		キッズスクール		リンパフローストレッチ		HIP HOP JAZZ 15: 15-16: 15	
16:00			マリーンス゛タ゛ンス		10		15:30-16:20		NORIKO	16:00
10.00			アカデミーキッズクラス 15:30-16:30		テーマパークダンス① 15:40-16:40		今村 彩子			
				キッズスクール			5-ONE-ALL		M	
				ストリートダンス			ビギナーウォーク		身体調整エクササイズ 16:30-17:15	
17:00			マリーンス゛タ゛ンス アカテ゛ミーリトルクラス	入門低学年			16:30-17:10 久野 聡郎		金子 すず代	17:00
			16:40-17:40	16:30-17:30	テーマパークダンス②		XEF 40MP	1		4
					16:50-18:05		ビギナーステップ 17:25-18:05		Ў ビート& <i>キ</i> ックス	
							久野 聡郎		17 : 30-18 : 15	
18:00	エアロ2.5		マリーンス゛タ゛ンス	ストリートダンス			5-ONE-ALL		金子すず代	18:00
	17:45-18:45		アカテ゛ミーシ゛ュニアクラス 17:50-19:05	初級高学年 17:35-18:50			≅毎月2週目休講	1	5-ONE-ALL	4
	ゆっきー	★ ボディメイク	17:50-19:05		テーマパークダンス③		I702.5			
19:00	M	ボディメイク 18:45-19:30			18:10-19:25		18:20-19:20			19:00
	ZUMBA® 19:00-19:45	大森 恵美子					ゆっきー			
	野中 映仁子		初中級エアロ	中級エアロ 19:00-20:00				ĺ		
	5-ONE-ALL	♥ ビギナーエアロ30	19:20-20:05	築地 雅美	中級エアロ					
20:00		19:40-20:10 大森 恵美子	大畑淳一		19:35-20:35 陸野 裕子				CLOSE	20:00
	エアロ2.5			y	P全部 "位丁					
	20 : 00-21:00 ゆっきー	11"1 . 	ラーニングステップ 20・15 21・15	宮野式からだ改造塾	5-ONE-ALL				浦安千葉店	
04:00	,,,,	バレエ初級 20:25-21:25	20:15-21:15 大畑 淳一	20:15-21:15 宮野 成夫	ZUMBA®				047-304-2828	04.00
21:00		Chi-tan.			20 : 45-21 : 45				○ 月曜~土曜	21:00
	V	5-ONE-ALL	5-ONE-ALL	M	塚田 祐佳里				7:00~23:30	
	リラックスヨガ 21:15-22:15	有料バレエ¥880	HIP HOP	ストリートダンス					○日曜 9:00~20:00	
22:00	細田 哲生	21 : 30-22 : 00	21:30-22:30	&ストレッチ 21:30-22:30					◎祝日	22:00
		Chi-tan. ★日程:12/9.23	YU-KA	міно					(日曜日が祝日の場合は対象外) 7:00~22:30	
				5-ONE-ALL					22.00	
23:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		23:30
j 1	アクティブ系	コンディショニング系	リラックスヨガ系	ダンス系	スケジュールは多	と更することがご	ざいます。 ご了承	くださいませ。		

	GOLD'S GY	[ゴールドジム浦安千葉店 スタジオレッスン紹介			
	クラスタイトル	クラス内容 中級レベルでローインパクト・ミッドインパクトの組み合わせを貸しむクラスです(歩く動作・軽く飛び振込る動作が基本です)	見込まれる効果		
	ミッド&ロー/松田有希子		脂肪燃燒		
	レギュラーステップ/松田有希子	初中級ステップに関れてきた方を対象に色々な動作を組み合わせたコンピネーションを楽しむクラスです。	脂肪燃燒		
	ZUMBA®/ジョセフ鮎	楽しく、しっかりと汗を渡したトレス発療、リブレッシュしたいが、ラテン音楽とステップを中心に楽しい曲に合わせて動いていくダンスワークアウト、強度の高い低いを繰り返して動きら時 機能向は、体力協力アップを目指します」かなさんにからは「Lamba9位は野中で大プームとなっているダンスワークアウトです! 老者男女レベルの場を観え誰でも楽しみながらストレス を!バーティーを次で結論事態をしてデードライニの計画する。「は参配したらかみつきに、、・がどこ後がよくだか」	脂肪燃燒		
田 2	すっきり健康ヨガ/ジョセフ鮎	条 1/にーティー級がて物験高離断をパッチリ行って開けます! 1 夏季加加とからかっきに、。。ぜいこ節がたださい! 北持ちよく動きたが、身体の変数性に大力がある方角体はことが一方に行って力が一方が重なった。 井を助き大しょう! 日東に身体の変数性関係はくご自分のベースでとなたにでもご参加・ただけます。日常主きでも役立つとントも繰り交せながら来いありのリラックスしたクラスです! 心と 身体をしながったいまきしょう!	柔軟性向上		
	ZUMBA®/野中映仁子	議れなくてもいいんです!間違えてもいいんです!楽しい音楽と共に体を動かしてストレス発散!!一緒に汗をかきましょう!!happyな時間を達ごしましょう!!"みなさまごそご参加くださいと	脂肪燃燒		
	エアロ2.5/柳田幸久	エアロビクスに十分に慣れていて、楽しく汗を流したい方向け。エアロビクスの様々な動きやコンビネーションを、テンポよく進めていきますダイナミックな動きで、汗をかきやすいエアロビクスです。 →解に楽しみましょう	脂肪燃燒		
	リラックスヨガ/細田哲生	が、	柔軟性向上		
1	ラーニングステップ/渡辺睦美	ステップレッスンにもと様々な動きにチャレンジしたい方。基本ステップから少しずう変化をつけていき完成形に近づけていきます。目的地は1つでも様々な行き方が参加ます。その辺りも楽しんで頂きたく試行機関しています。ご 参加するさメンバー様の力をお聞して和恋あしめい、という演集がレッとい来るレッスンになっています。確何のご参加からよりお待ちしております。	脂肪燃燒		
	コンディショニング&筋膜リリース/渡辺睦美	機ななフットパターンやターンを組み合わたエアロのコンピネーションを3ブロック作って適します。コリオは毎週変わります。図るの苦手な力は図らなくて大丈夫です。お気軽にご参加下さ い。	血流改善		
w.	Gヨガストレッチ/歩	い。 深くゆっくりした呼吸とヨカのボーズを組み合わせてエネルギーを巡らせてゆきます。後半には呼吸法で日律神経のバランスを整えましょう	むくみ改善 柔軟性向上		
	初中級工アロ/陸野裕子		血流改善		
3	ボディメイク/大森恵美子	ツールを使って結トレを行いますきちんと論えたい方!一緒にキレイな身体作りをしましょう!マイベースで楽しめます!	むくみ改善		
			姿勢改善		
	ビギナーエアロ30/大森恵美子	初めてスタジオにご参加いただける方、エアロビクスの基本を確のしみたい方向け、シンプルな動作の30ぶんですが、良い汗流すことができます。 トレーニング前後にも最適です。	脂肪燃燒		
	バレエ初級/Chi-tan.	マイベースで気持ちよく動きたい方向け、パレエバーを使いびしての基礎を行い後半にはステップを練習し謂りに覚いていきます。姿勢を正したい、体幹を使いたい、優雅に謂かたい、目的は様々です。	姿勢改善		
	シアターJAZZ/瀬沼真幸	初ら者の方から経験者の方まで、ダンスの基礎を練習したい方。ジャズダンスの基礎を中心に、しっかりと体を動かしていただいています! 振付は数週間かけてじっくりと練習しています。ジャズダンスを習ってみたいなと思ってる方、いつでも大歓迎です!! お待ちしております!!	ダンススキルアップ		
	ZUMBA@/TSUKASA	様々なジャンルのダンスをノンストップで踊り、楽しみながら汗をかいていただける有態素系プログラムになっております。 ダンス弱ら者の方でもご参加いただけるプログラムとなっておりますのでぜひお気軽にご参加いただけたらされしいです。	脂肪燃燒		
	ボディメイク/TSUKASA	トレーニング初心者の方ストレッチにより身体を伸ばし、軽い筋トレ・骨盤DXを混じスながら、体幹を鍛えていきます。 筋トレを行う前の薄傷運動に最初です。無理なくマイペースに行えますので、どうそが放射にご参加にださいませ	脂肪燃燒		
	初中級ステップ/里見一成	エアロビクスに少し慣れてきた方向け。エアロビクスの基本動作を少しずつ発展させながら進めていきます。			
Ē	中級ステップ/里見一成	無理なくマイペースでご参加所はますので気軽にご参加下さい。 ステップのコンピネーションを楽しみたい方向け、ステップ動作の様々なパターンをコンピネーションで進めています。			
3		スクランのコンピャーフェラとものかいいから、スクラ朝中が称やないターフをコンピャーフラン(重めています。 ステザフの観響が出来手中レンジリでみて下され、 エアロピクスを楽しみたいが、丁事につっくり進めています。エアロピクスは憧れです。一緒に楽しみましょう。	脂肪燃燒		
	初中級工アロ/大畑淳一	エアロビクスを楽しみたい方、丁季にゆっくり進めています。エアロビクスは繋代です。一緒に楽しみましょう。	脂肪燃燒		
	ラーニングステップ/大畑淳一	ステップでしっかり動きたい方。丁寧にゆっくり進めています。ステップは慣れです。一緒に楽しみましょう。	脂肪燃燒		
	HIP HOP/YU-KA	色んなステップを習得しつつダンスで汗をかきたい方 懐かしい物の当時の音楽)もお楽しみいただけます。ダンス初心者の方も、情れている方も、汗をかけるレッスンです。 HIPHOPと際とと難しそう!と思われる方沢山いらっしゃると思います! 私も初めはそうでした!!!無付を覚えて陽多!ではなく、基本のステップで体を動かし一緒に汗を流しましょ	ダンススキルアップ		
-	ヨガストレッチ/YU-KA	う!!! 色んなステップを習得しつつダンスで汗をかきたい方 懐かしいあの当時の音楽♪もお楽しみいただけます。ダンス初心者の方も、懐れている方も、汗をかけるレッスンです。			
		HIPHOPと聞くと聞くそう!と思われる方突山いらっしゃると思います!私も初めはそうでした!!!銀付を覚えて降る!ではなく、基本のステップで体を動かし一様に汗を流しましょう!!	姿勢改善		
1	エアロ1/中野智恵	製しみながら不せ出して心静リブルッシュ1 エアビクスの基本制作を観波風(森々ピアンピネーションを作ってダンスMIXで最新の曲に合わせスタイリッシュにダイナニックに動いていきます。 エアロビクスやタンス経験無でも大丈夫。曲に合わせ動く楽しさ生気軽に楽しみに来てください。	脂肪燃燒		
	ベーシックステップ/中野智恵	ステップ台を使いベーシックステップパターンを動きながらコンペネーションを作って動いていきます。 ステップ台は協助燃度効果も大きく、体育を意識して動くことで筋カアップにも効果的です。集中してコンペネーションを動く事により沖軽細胞活性を楽しく動いていきましょう!	脂肪燃燒		
	エアロコンディション/佐々木清子	体を動かしたいがどなたにも出来る動きで構成した有酸素薄熱と簡単な動きで行う筋カトレーニングバートを、交互に行っていくクラスです。体力向上間違いなしてす。 その日の個人個人の体調を、何ってから、トレーニング負荷は決めています。レッスンは、メンバー機が楽しなと感じて論ければ、私はこの仕事を選んで幸いです。	脂肪燃燒		
日	中級工アロ/築地雅美	初級〜ビギナーに少し慣れたら遅昇ご参加びさい、基本の動きにアクセントを取り入れコリオ(銀付)を楽しむクラスです。エアロビクスが上手にむりたいかたにおすすめします。	脂肪燃燒		
	宮野式からだ改造塾/宮野成夫	ボディービルダーがフィットネス受好事の宿さまに向けてトレーニングを本気でお伝えします。かっこいいフォームで鍛えて効果をだしましょう! ご日身に合う重量の設定ができます。	脂肪燃燒		
	ストリートダンス&ストレッチ/MIHO	ダンスの基礎をしっくり行います。初めての方・男女問わずどなたでも楽しめる振り付けを行ないます。指標どうぞふるってご参加下さい!!	ダンススキルアップ		
_	★6階★ビート&キックスサンドバッグ/湯浅まゆ	 音楽にあわせて身体を選めるウオーミングアップとキックバンチの型練習のあとサンドバッグ打ちを行います。気持ちよく打ち込むコツもお伝えします!			
	ZUMBA®/小河原拓也	ラテン音楽とステップを中心に楽しい曲に合わせて動いていくダンスワークアウト、汗を楽したい方、一時間おどりましょう!	脂肪燃燒		
	·	キックボクシングを音楽に合わせて行います。初めてのカから毎年継続してくださるカが一緒に楽しめます。格間技の基本は身体能力向上にとても効果的です。	脂肪燃燒		
	ビート&キックス/湯浅まゆ	ストレスも体脂肪もKOできます!	脂肪燃燒		
Ē	メンテナンスストレッチ/平瀬明治	身体調整を目的としてクラスをすずめます。姿勢を整えたが、アンバランスが気になるが、背背のラインが整うと動きは向上します。	柔軟性向上 姿勢改善		
1	エアロ1/平瀬明治	シンブルなエアロピクスの基本を行い協助燃焼を目的に大きく心地よく動けるクラスです。	脂肪燃燒		
	中級エアロ/陸野裕子	中級エアロ元成形では動きの流れをスムーズに開開し、足のファトパターンや面を変えた動きを入れはがら心治数をおげていき、指熱性疾治療をおげていくクラスになります。 エアロビフスをより深いがラスとなります。エアロビクスはできた時の速成感、集中力向上、身体的には心跡機能向上、指抗性療治療者が実力がよす。	脂肪燃燒		
	ZUMBA®/塚田祐佳里	プンスもしてみたい人!ご参加がさい、100%まなしなくてOK!出来るところだけでOK!フライデーナイトは踊って楽しみましょーー!ぜひスタジオにおいでください絶対楽しめます!	脂肪燃燒		
_	★6階★GGキックボクシング/北川"ハチマキ"和裕	キックボクサーバチマキ選手が担当します。基本の立ち方構え、ジャブ酸など技を練習してからミットサンドバッグ打ちを行います。プロにミットをもってもらうと格別の打感が味わえます。			
		強打が一回でも打てるということは格闘家の潜在能力がある疑惑です!ぜひミットサンドバッグで強打を味わってみてください。	脂肪燃燒		
	ヨガ/Asha	届半はオリシナルのフローの変化形で動き体幹も使いながらリリース。日頃の変れをスッキリできるクラスです。気持ちょく動きたいカやストレス解消したい方向け、身体の使い方を説明しながら、アップテンボにもりあげていきます。呼吸法を行いはから、体幹も使え、気分疾性に (楽しんでお気軽にご参加ください。	柔軟性向上		
	ZUMBA®/大浦透	ラテンタンス系プログラムです。1 血ごとにステップが変むりますが初めての方からZUMBAファンまで一緒に楽しめます。一時間勝って気持ちよい汗を流しましょう。とてもファンの多い人気のクラスです。	脂肪燃燒		
	バレエ/Chi-tan.	マイベースで気持ちよく動きたい方向け、パレエバーを使いり、エの基礎をしっかり行い機率にはステップを練習し課りに繋いていきます。 姿勢を正したい、体等を使いたい、後頭に駆りたい、目的は様々です。しっかり動きながら楽しみましょう。	姿勢改善		
-	Gビラティス/鈴木優子	正しい得格を意識しながら体前の筋肉を整え骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改施し、しなやかで楽しい身体作りを目指します。	姿勢改善		
	ビギナーロー/鈴木優子	エアロビクスの基本動作を楽しむクラス、スタシオ参加初めての方、基本動作を楽しみたい方に最適なクラスです。			
		スタジオでしっかりと有機素トレーニングを楽しめます。	脂肪燃燒		
3	HIP HOP/森林なつみ	タンスを始めたいがからもっとレベルアップレたい分類特古よく繋いでたくさんデモかきたい方まずは音楽に合わせてしっかりストレッチして身体を進か。所や噂と28分別に動わて存在かる 運搬すて起こしていきます。基本的な動きやステップを繰り返し接着してから、思り付けに入ります。タンスの基礎的な動きはもちろんで、その新身体や間内のどこを意識して動かすか。 といった部分を大切にレッスンを行なっています。非常から3-POPはてジャンル門かず、縁数から振り付けまで振りみ担ぐ行っていきますので影響がよてなかち大鉄設です。1 年齢前かず、みな	ダンススキルアップ		
	リンパフローストレッチ/今村彩子	さん一緒に下がいて気持ちよく関うましょう! 身体をほぐし主要な結构にアプローチし筋膜をリリースさせる等によりリンパの流れを使します。身体も気持ちもストレスから解放されリラックスさせるクラスです。	血流改善		
	·	「多く 関節の動作=ローインパクトの基本動作を指揮与よっと受化する動きも返しが再接重要かラス。	むくみ改善		
	ビギナーウォーク40/久野聡郎		脂肪燃燒		
	ビギナーステップ 4 0 / 久野聡郎	ステップ台を使用する初級レベルのクラスで、基礎運動(貨程運動)を習得していきます。動きなれるとステップの基本からの変化が楽しいクラスです。	脂肪燃燒		
	エアロ2.5/柳田幸久	エアロビクスに十分に慣れていて、楽しく汗を流したい方向け。エアロビクスの様々な動きやコンビネーションを、テンポよく進めていきますダイナミックな動きで、 汗をかきやすいエアロビクスです。一緒に楽しみましょう	脂肪燃燒		
	エアロ2.5+10min/柳田幸久	3.4期目にもう少し動きたい声にお応えして、エアロ2.5の終きを10分行います。気持ちよく動きましょう!	脂肪燃燒		
日曜日	ハタヨガ/森由美子	フィジカル、メンタル共に思したい方向は、その日の指揮のご安望にお応えし、レッスン内容を組んでいます。レッスン側は心も身体もプラッと軽くなります!!! 初めての方も選手提手お待ちしております!	柔軟性向上		
	エアロ2/新井香織	汗をながしたい方。分解を丁寧に行っています。ストレス発散にどうぞ♪	脂肪燃燒		
	ステップ2/新井香織	気持ちよく動きたい方、分野を丁寧に行っています、ストレス発散&カロリー消費に勘害です。			
			脂肪燃燒		
	ジャズダンス/Chi-tan.	とエルマトモ促しまいが、マイペースで行いたいが、心部アプレッシュしたいが、タンスを観めたいが、支持もなく動きたいかくト ストレーデモしてから基礎を行い場合を覚えてしかり間がます。様々なジャンルの曲を使って順かます。技術を付い、発散しながら、楽しみましょう。	ダンススキルアップ		
	ナニアロ/ Vemi	初のての方からフラヴン及経験者も、フラの要素を使ったフラヴンスエクササイズで1回完施型です。ストレッテから丁率に行います。 受勢支部や内容まどかの代謝アン「振りかじの必定性」も、 最難が10イアンニン・シールでは各工とでは、他のような必要、下半鼻の強化を解析できます。	ダンススキルアップ		
	ストリートジャズ/NORIKO	ダンスの基礎と振行を覚え購る楽しさが味わえるクラスです。みなさんが集中して踊る姿は美しいです!!初めての方から上級者まで楽しんで頂けるクラス内容です。	Ø`,Zフ±リフ···→		
	身体調整エクササイズ/金子すず代	選邦一度スタジオにおいてください! 三二ボールやストレッチボールを使い、心身の力を抜きリラックスしながら腰・肩・膝の痛みを軽減、姿勢も整えていきます。	ダンススキルアップ		
			姿勢改善		
		L. ALAN SERVEDALITO, HE WATCHES TO SERVED TO S			
	等体調金エクサザイス/金子すず代 ビート&キックス/金子すず代 GGX/G Gスタッフトレーナー	キックボクシングを音楽に合わせて行います。初めての力から長年継続してくださる方が一緒に楽しめます。 毎別後の基本は海体をかき上にそこも効果がです。ストレスを体態的もなりできます! 用途・合物質目とからも50gと12程以よう130gとディフ・ルトラトルと声を行います。内容はスタップにご確認と勝いします。	脂肪燃燒		