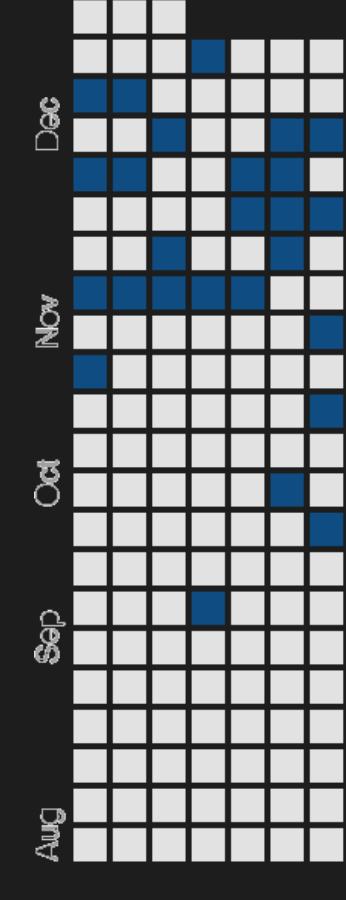
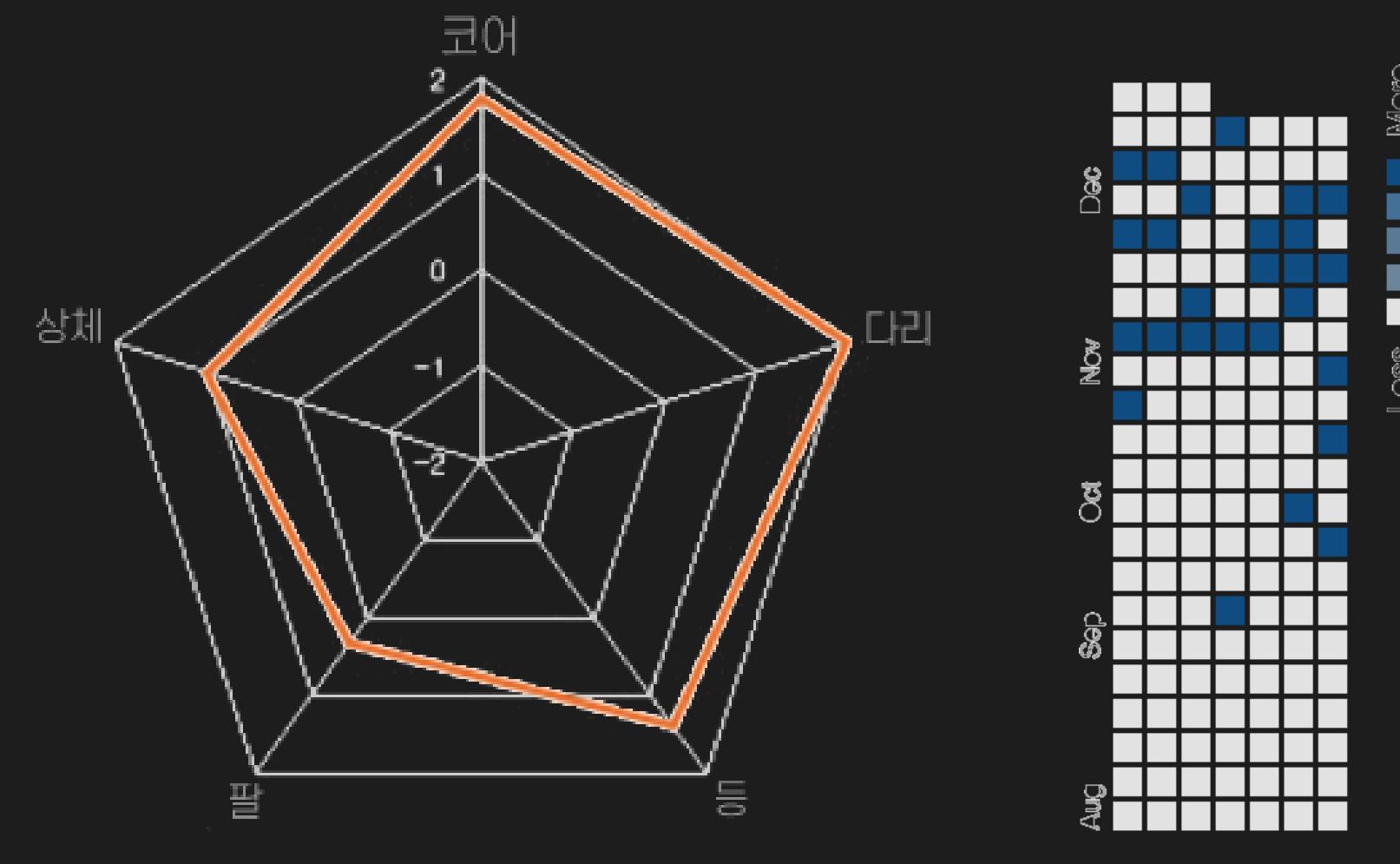
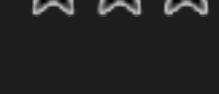
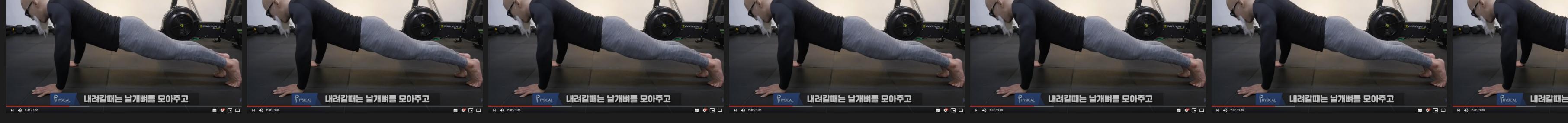


하체발달형

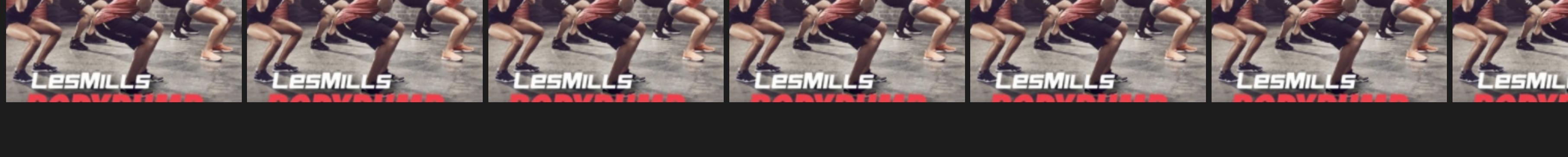
바나나먹는몽기님은 대한민국에서 상위 30%에 속해있습니다. 현재 고객님의 하체근육은 상당히 많이 발달했지만 BMI 지수가 조금 높아 식단조절과 운동이 병행해야 되요. 또한, 팔과 상체 발달 점수가 전체 점수에 비해 낮기 때문에 저희 PTS는 상체 위주의 운동 코스를 추천드려요.



바나나먹는몽기님에게 추천되는 상체 발달 운동법 >



바나나먹는몽기님이 관심있을만한 클래스 >



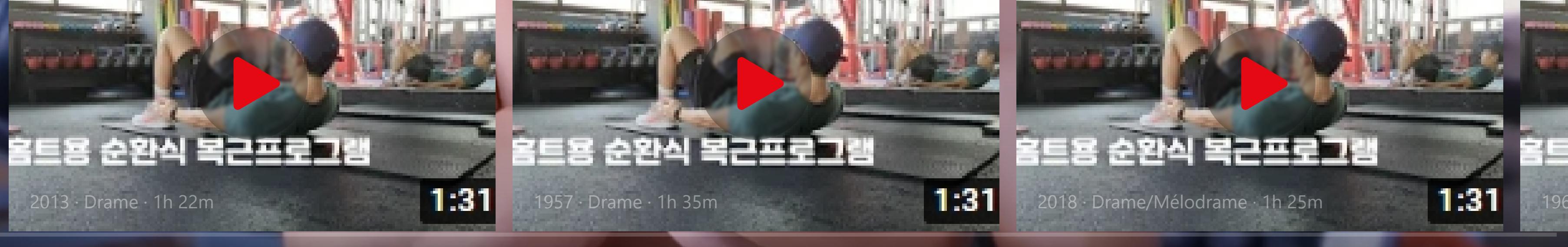
이달의 우수 PT 코치



태영휘트니스

태영휘트니스 - 정태영

한국체육대학교 사회체육학부 스포츠청소년지도학과 졸업
대한보디빌딩협회 지도자 2급
생활체육지도자 3급



홈트용 순환식 복근프로그램

2013 · Drame · 1h 22m

1:31

홈트용 순환식 복근프로그램

1957 · Drame · 1h 35m

1:31

홈트용 순환식 복근프로그램

2018 · Drame/Mélodrame · 1h 25m

1:31

바나나먹는몽기님과 성향이 일치하는 코치 >

