

コアトレーニング season4

お待たせしましたコアトレーニング無料教室がまたまた帰ってきます！

お待ち頂いていた方遅くない申し訳ありません。

前回参加出来なかった方は是非この機会にご参加下さい。

コアトとは体幹部分の筋肉を意識することで身体のバランスを安定させます。

また、腹筋への刺激はクランチ運動より強いという説もあり

シェイプアップの効果も期待できると言われています。

出来るかどうか不安な方もサポートしますので安心して下さい。

男女年齢問わず必要なトレーニングですので、迷ったら参加して下さい。

またご都合が悪く参加出来ない方、本当に申し訳ありません。

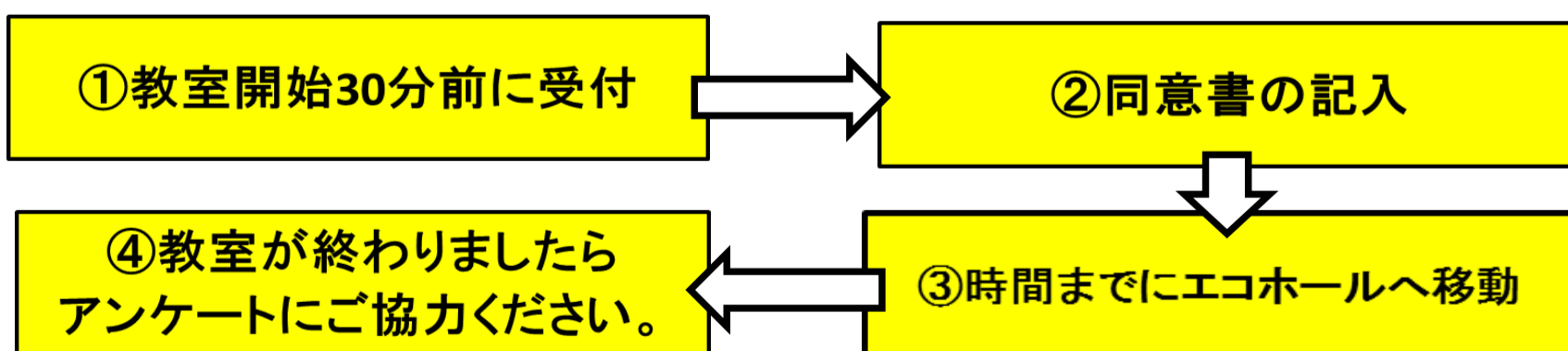
コアトレーニングのメニュー用紙がございますので是非活用して下さい。

ご不明な点はお気軽にスタッフまでお声かけ下さい。

皆様の参加をお待ちしております。

【参加方法】

・トレーニングルームをご利用の方は無料で参加できます。



※場所はエコホールで行います。外履きに履き替えて移動をお願い致します。
定員に達した場合は参加をお断りする可能性があります。ご了承下さい。