

コアトレ

★日時 : 日曜日×開催日数
9:40~10:40

★場所 : 第1スタジオ

★内容 : リラックスした状態で
コア(体幹)を整え、
筋力アップを目指します!

★対象 : 16歳以上

★料金 : 1,500円(1回単価)

担当 啓子IR よい

コアトレは自分で鍛えにくいインナーマッスルを鍛えるネジレ解消体感トレーニングです。昔のような身体に戻れないというような時はアウターマッスルだけではなく、インナーマッスルも鍛える事が大切です。身体を整えながらコアのインナーマッスルを鍛えていきましょう!

