

前回ご好評につき第二弾!!!

コアトレーニング season2

今年の7、8月に実施したコアトレーニング無料教室がまた帰ってきます!

初めは少数のクラスでしたが、皆様のおかげで回を重ねるにつれて定員に達するほどのクラスになりました。

また実施して欲しいとの声を多数頂きましたので、遅くはなりましたが第二弾の実施に至りました。

パワーアップ第二弾はなんと、土曜日に加えて平日の木曜日にも実施致します。

回数も各曜日6回の計12回を予定しています。

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。