

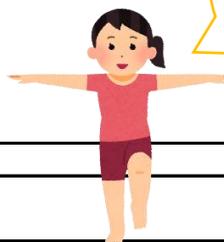
# 体幹トレーニング

全10回 8,250円

曜日 時間 水曜日 9:30 ~ 10:30

持ち物 服装

動きやすい服装、水分、タオル  
マット(持っていたら大丈夫です。  
施設に貸し出し用もあります。)

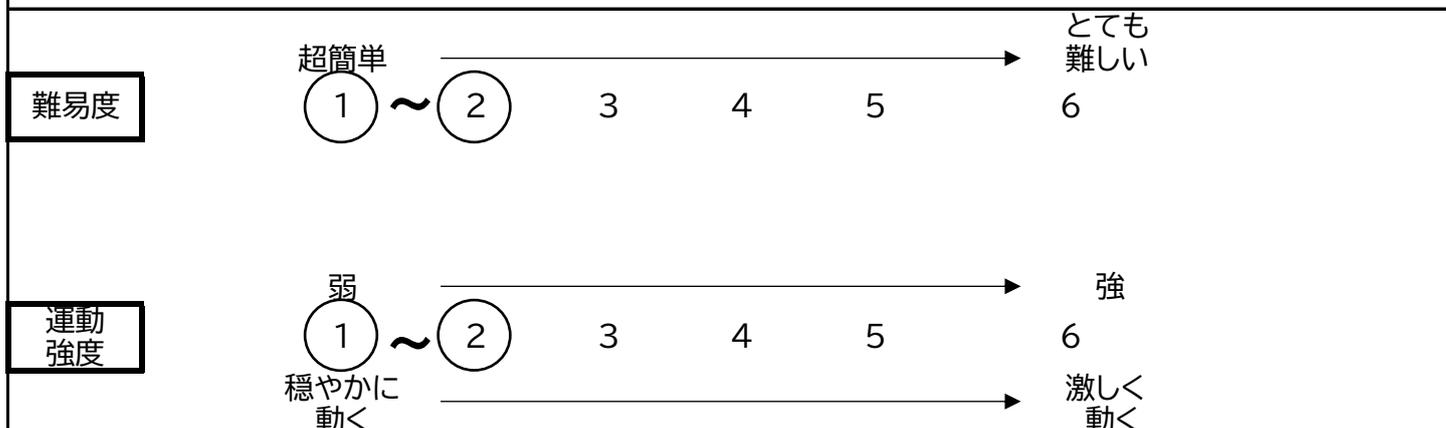


靴or靴下or裸足 裸足 もしくは 靴下

## 教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

- ・日常生活が無理なく、ケガなく過ごせるようなカラダを作るための動きを、  
各自のカラダに合わせて無理なく動きます。
- ・レッスン後、心地よさやカラダの伸びやバランスなど、  
なにか自分のカラダについて感じて頂けたらと思います😊
- ・深層部の筋肉を意識するトレーニングを行いますので、  
美しいボディラインを目指すことにも繋がります。(インナーマッスル！)
- ・どなたでも安心&気軽に参加できる教室となっています♪
- ・続ける事でカラダが変わっていくのを感じてください😊

### 難易度 運動強度



実施場所/2階 トレーニングルーム