

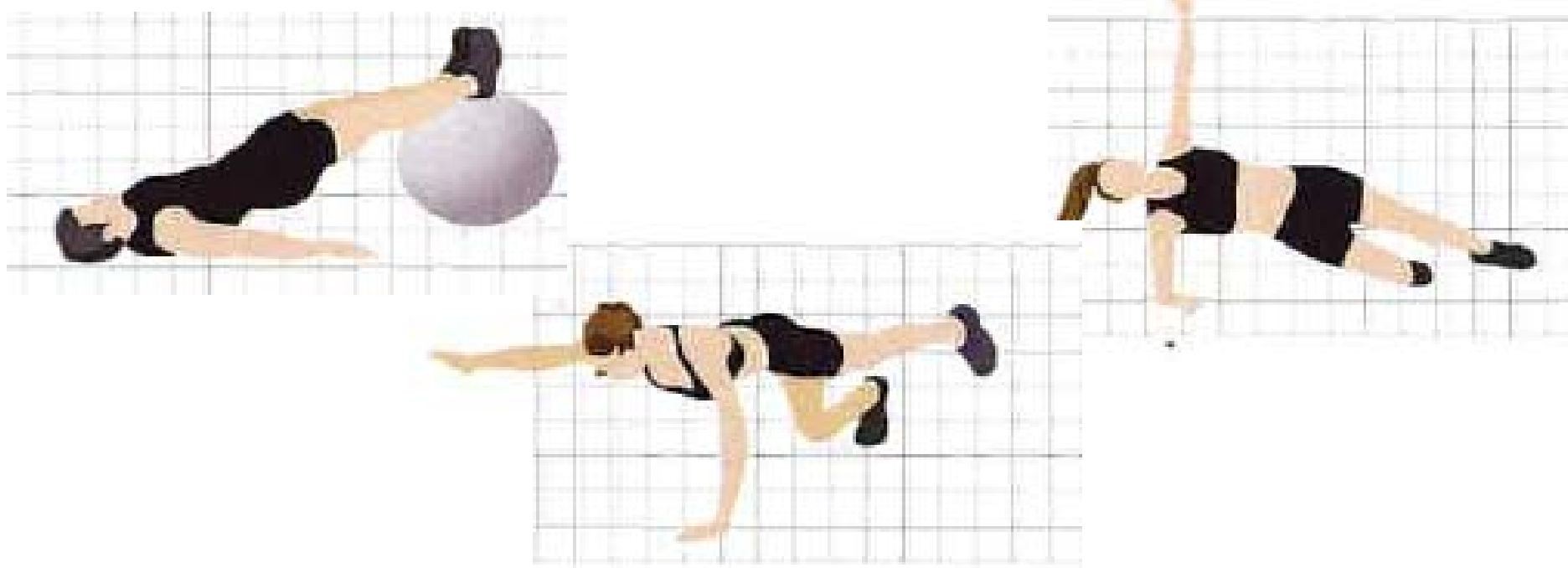
コア（体幹）トレ

体幹力UP！カラダの中心からはじめる

「コアトレーニング」はカラダの中心部「体幹（コア）」を鍛えるすべての基本となる運動です。マンツーマンで行うパーソナルトレーニングで、あなたの能力やボディをチェックして、複数のコアメニューからあなたに最適なものをチョイスし、カラダの「軸」を鍛えていきます。

「コアトレーニング」の効果

- ①ウエストも内側からしっかり引き締まる！
- ②正しい姿勢が身につき、カラダにメリハリがつく！
- ③肩こりや腰痛の軽減＆予防に効果的！
- ④カラダに軸を作り、スポーツがよりアクティブに！



回数	週1回（全4回）	週2回（全8回）	トレーニング 施設利用料 630円込み の料金となります。
トレーニング	初回：60分		
時間	2回目以降45分		
料金	14,300円（税込）	27,500円（税込）	

フロントにて申込・ご予約ください。詳しくはお近くのスタッフまで