

ヒップトレ

短期間で理想のヒップへと変化

「ヒップトレーニング」はお尻を重点的に鍛える安全で効果的なトレーニングです。1回のトレーニングは3のつステージで行います。最初に「筋膜リリース」を行います。次にお尻の筋肉を目覚めさせる「アクティベーショントレーニング」、最後にお尻の「筋力トレーニング」です。



「ヒップトレーニング」の効果

①引き締まったヒップラインを作れる！

②きれいな後姿になる！

③股関節を正しく使えるようになる！

④自分に自信がもてる！

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

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