




月替わりコンディショニング

第2スタジオ 毎週木曜日 20:10~20:40

月	種 目	内 容
4月・7月	ストレッチポール 	ストレッチポールを使用し、身体の歪みを整え、良い姿勢づくりを目指すクラスです。肩や腰などのハリやコリを和らげる効果が期待できます！
5月・8月	ヒップアップ 	お尻まわりの筋肉を集中的に使いながら、簡単に出来るストレッチやトレーニングを行い、メリハリのあるヒップラインを目指すクラスです！
6月・9月	ウエストシェイプ 	ウエスト周辺の筋肉を集中的に使いながら、簡単に出来るストレッチやトレーニングを行い、引き締まったウエストを目指すクラスです！

定員 15名(予約制)
担当 森村インストラクター

皆様のご参加を
お待ちしております！