

PROGRAMS 2018.11.3(祝日)

美コアシェイプ

【内容】 A スタジオ 13:15～14:15

美コアシェイプトレーニングで短期間で細く引き締まった美ボディづくりを体感せよ！
あなたを細く引き締まった美ボディづくりへ
体幹と呼吸を使い楽しくリズムにのったサーキットトレーニングレッスンをを行います。
体温上昇させ健康に美しくなるための運動、食事、生活習慣改善のためのアドバイス付き。
日本テレビ「ダイエットヴィレッジ 8人で1ヶ月で-100キロ」企画のメイントレーナーや
日本テレビ「深い話」、フジテレビ「おたすけJAPAN」等
メディアで話題の美コアレッスンを是非ご体験ください。

担当インストラクタープロフィール

美コアインストラクター **URARA**
一般社団法人コアボディデザイン協会認定体温上昇/生活習慣改善プログラム
美コアスタンダードインストラクター
・一般社団法人日本鍼灸療術医学会認定 全国統一 基礎医学検定 講習会受講証明書
・**経歴**
・モダンバレエ15年
・社交ダンス4年
・コメント
内側の筋肉から鍛えることの重要性を実感し骨盤や脚のゆがみも軽減させることができました。

はじめてボクササイズ

【内容】 スタジオA 15:45～16:15

はじめての方から何度も受けている方まで！
1からパンチの打ち方、キックの蹴り方教えます！
正しいフォームで正しく行くと
全身シェイプアップできます。
楽しく汗を流したい、ストレス発散したい。