

【空手の動きで楽しく筋力UP！】

・11月22日(金) 13:45～14:30

定員10名 参加費500円

リズムに合わせて空手の形の動きをしてみましょ！
肩甲骨・背中をしっかりと使います。

体幹を意識しながら、楽しくストレス発散しませんか？

#当日は滑り止めソックスをご用意ください#



【ピラティス】

・11月27日(水) 13:45～14:30

定員12名 参加費500円

胸式呼吸をしながら体幹を引き締め、関節などの身体の歪みを整え、インナーマッスルを鍛えましょ！

【体幹トレーニング】

・11月28日(木) 15:45～16:30

定員12名 参加費500円

「体幹」は身体の中心部。体幹部分のインナーマッスルを鍛えると自然と姿勢が良くなり、腰痛の予防・緩和になります。

普段のパワトレのレッスンと合わせて体幹トレーニングを行うと効果倍増！

全てご予約制となっております
予約開始 11月1日(金) 9:30～
TEL 045(532)3109