

コア・デイング エクササイズ

ダイエット、基礎体力向上、筋力トレーニングupなどを目的としたトレーニング教室です。腹筋をメインに鍛えつつ、全身運動やストレッチも行います。運動後は筋膜リリースで体をほぐします。(激しめの動きもあります)

マジ
「本気」で痩せたいあなたへ……!

★日時 毎週金曜日(祝日を除く)
18:45~19:30

★定員 15名

★対象 中学生以上

★料金 500円

★持ち物 室内シューズ 水筒 タオル

★会場 宮前SC 研修室1

