

筋力トレーニング

プログラム名	内容
コアエクササイズ	体を支える筋肉に意識を向け、簡単なエクササイズ。痩せやすい体を作っていきます。
ピラティス	外側と内側の筋肉をほぐし、頭から足先の体感を感じ整えコアを感じながらバランスと筋力を強化しストレッチしながら動かしていきます。
ボディデザイン	筋肉を鍛え、身体をより美しくデザインしていくクラスです。様々な種類の自重トレーニングをします。