

ボディケアコース

StretchPole®

時間

60分間

場所

ストレッチ
エリア

クラス名

< 肩すっきりトレーニング >

< 腰すっきりトレーニング >

こんなことができます。

ストレッチポールの専門トレーナーが、ポールを活用して様々な部位をほぐすトレーニングを伝授！

乗るだけで体が変わります。

とても効果を感じやすいクラスです。

おすすめポイント

- ・猫背、巻き肩の改善に！
- ・ひどい肩こりの解消に！
- ・腰痛予防を痛い方
- ・PCやスマホによる首や目の疲れに。
- ・乗るだけだからとっても「らく」
- ・実施後の爽快感！

担当トレーナー



中沢 清光



山本 萌水



中村 和弘

ボディケアコース



骨盤から
しなやかに

時間

60分間

場所

ストレッチ
エリア

クラス名

< ストレッチコース >

こんなことができます。

フレックスクッションを使用して正しい姿勢でのストレッチを効果的に行います。体が硬い方、ストレッチが苦手な方でも楽に効果を感じやすいクラスとなっております。

おすすめポイント

- ・柔軟性向上に！！
- ・前屈が床にぺったり！
- ・劇的に体が変わります！
- ・股関節まわりが柔らかくなります
- ・ストレッチが
楽に気持ち良くなります

担当トレーナー



中沢 清光



五島 静



渡部 理絵