

布と一体になって楽しくボディメイク

コクーンコアシェイプ

コクーンスタイルヨガから生まれた体幹エクササイズ



体の一部は
床について
いるから
安心です！

コクーンコアシェイプは布で体を支えて行う体幹トレーニングです
布と一体になり、深層の筋肉をしっかり働かせることで、
じんわり汗をかきましょう

少人数制で、どなたでも安心して楽しめます

動きの強度も調節しやすいので、体力に自信のない方から、
トレーニングが好きな男性にもおすすめです

- ◆日 時 毎週木曜日 12:20~13:10 (50分間)
- ◆場 所 第1スタジオ
- ◆定 員 15名
- ◆受講料 1回 500円 (税別)
- ◆講 師 久村 美和 (くむら みわ)
- ◆申 込 レッスン開催日の1週間前11:00より受付開始
【前日まで】1階フロントにて受講料を添えてお申し込みください
【当 日】空きがある場合のみ2階フロントにて受付
- ◆注意事項 レッスン時はわきの下と膝の隠れるウェアをご着用ください
口紅や香水の使用、アクセサリーの着用は禁止とさせていただきます
- ◆その他 当日キャンセルの場合、返金は致しかねます