

まずは気軽にご参加ください★

アリーナにて

コアウェーブ体験会

コアを鍛えて、強く！美しく！しなやかに！



【日時】4月 4日(火)18:45～19:15

4月 5日(水)15:00～15:30

4月 11日(火)18:45～19:15

4月 12日(水)15:00～15:30

【場所】アリーナ

リングをリズムカルに動かしながら肩甲骨周りの筋肉をほぐし、呼吸と動きを合わせ体幹(コア)を引き締めます。しなやかに動けるカラダをめざしましょう。

体験会ではウェーブリングを無料レンタル！この機会にぜひコアウェーブを体験してください☆