

トレーニング室ミニイベント

毎月10日と20日はトレーニング室ミニイベントを実施！
日頃のトレーニングの成果を試してください（参加無料）

（毎月10日）

片足立ち



- ①手を腰にあてる
- ②片膝をおへそまで上げ
静止する

（毎月20日）

プランク



- ①両肩の下に肘をつく
- ②足を伸ばしてつま先立ちになる
- ③お腹を引き込み、背中を床と並行にして静止する

チャレンジ希望の方はお気軽にスタッフにお声かけください！