

ココカラレッスンで **Body Make!** 引き締まるカラダを手に入れる!



バーンクラッシュ

話題の **High Intensity Interval Training**(ハイ・インテンシティブ・インターバル・トレーニング)と大人気ハイパークラッシュを組み合わせたトレーニング!
脂肪燃焼! ストレス発散に効果的!

開催時間: 月曜日 20:45~21:30



クロスストレッチ

ヨガのポーズを取り入れたストレッチトレーニングです。伸ばし、ねじりながら引き締めるエクササイズで全身を引き締めます! カラダの柔軟性向上、シェイプアップに効果的!

開催時間: 水曜日 13:15~14:15