

6月特別プログラム



コアウェーブ



専用のウェーブリングを使用しながら、コア（体幹部）

の筋肉を意識して鍛えます。リングを使うことで、

ドローイン（呼吸法による、体幹に関わる筋群を強化する

トレーニング）がスムーズにできます。

●「お腹の力を入れて！」と言われても、わからない。

●体幹トレーニングが苦手。

●腹筋・背筋（体幹部）を鍛えたい！

こんな方におすすめ！

日時：6月29日（金） 15：30－16：10

*通常ストレッチポールの内容を変更して行います。

場所：みなみYMCA スタジオ1

担当インストラクター：丸目 陽子

定員：10名 *要予約

*YMCA会員以外の方は500円でご参加できます。