

日頃お疲れのあなたのための

・ゆるコア

こんな方にオススメ

- 運動不足が気になる
- 疲れや凝りを解消したい
- お腹周りが気になる
- 出来れば運動したくない
- 頑張りたくない
- でも効果は出したい！！



そんなあなたのワガママな心にお答えします！座ったままでユルっとゆるコア、楽しんでとくトレ！！

期待できる効果

- 知らず知らずのうちに、体幹の筋肉が鍛えられている。
- 気がついたら、体が動いている。
- 基礎代謝が上がる。
- 気がつけば、メッチャ可動域が広がっている！！
- 深い呼吸ができています
- 疲れて重かった身体が上から吊るされさせているかのよう。

座ったまま・楽にユルっと・動くだけ・なのに、寒い日も暑い日もジワーッと内側から汗をかきます。（お部屋は冷暖房完備、まさかの床暖もあります！！）

終わるころには力みのない、爽やかで、スーッと身体が軽くなる！！

そんな体験をあなたもしてみませんか？

担当講師： 小林研司

日時： 毎週土曜日 13時～14時 料金： 3,500円

服装： 動きやすい服装 持ち物： タオル・水・

※なお、頑張る気持ち・折れない心はお持ちいただかなくても大丈夫です。

気になる方は「ゆるコア希望」と下記連絡先までご連絡ください！！

Lineでも、メールでも、お電話でもOKです！ご連絡お待ちしております！

Line@: LINE@アカウントでID検索
「@rmn4073k」



Mail :yoyaku@harmonia-cr.com

Tel: 042-649-9118