

メディカルフィットネス コ・コア

祝日営業はじめます！

皆様からいただきましたご意見を参考に
2022年10月から祝日営業を開始することになりました。
レッスンスケジュールも祝日特別スケジュールとなりますので
普段受けられないレッスンも、ぜひお楽しみ下さい！！

10月10日(月) 営業時間9:00-18:00

祝日特別プログラム

9:30~10:00

めざましストレッチ

河本 真樹子

10:15~11:00

美温活リンパストレッチ(腸もみ)

古谷 莉沙

11:15~12:00

ピラティス

高橋 美和

13:30~14:00

はじめてステップ

田坂 真理子

14:15~15:00

かんたんヨガ

田坂 真理子

15:15~16:00

シェイプウォーキング

盛貴 鈴佳

便秘解消

ストレス緩和

美温活リンパストレッチ(腸もみ)

腸内環境を整えることを目的とした
美温活リンパストレッチのクラスです。

腸内環境が整うと、幸せホルモン
と呼ばれるセロトニンが増え、
自律神経のバランスを整えてくれます。

綺麗な姿勢

シェイプウォーキング

ストレッチや軽い筋トレを歩きながら行い、
正しい姿勢づくりをします。

正しい姿勢をつくれたら、
あとは綺麗に歩いてみましょう♪

☆コ・コア9周年☆

祝日営業開始の記念として
10月10日に限り、**同伴体験無料**で
コ・コアをご利用いただけます。
ご家族や、お友達と一緒に
楽しく汗を流しませんか？

コ・コアでは、新型コロナウイルス
感染拡大防止の為、**不織布マスクの
着用、手指消毒**にご協力をいただき、
運動中の会話をお控え下さい。
皆様が安心・安全にご利用いただけま
すようご協力をお願いいたします。