

柔軟性向上 *PLIABILITY UP*

すべては体幹からはじまる。

今、話題の「体幹トレーニング」が生む様々なメリット

体幹とは、体の幹(みき)となる部分。体の中心である胴体をいいます。
体幹を鍛えることで姿勢を改善しダイエット効果を得られることや、
様々なスポーツの競技力の向上、またこれから運動を始めるという方も、
体の土台となる体幹を鍛えて運動効果のアップにも繋がります。

スタイルアップ *STYLE UP*

競技力向上 *SKILL UP*



【担当インストラクター制】



【カウンセリング】



新規ご入会者の方へ
初心者でも安心の ▶ **100日TRYサポートシステム実施中!**

一人一人の体力や健康状態、運動目標などを伺いながら個別メニューを作成致しております。最大100日間(全24回)、担当インストラクター制を設けることにより、より細かく正確に運動状況を把握。さらに、定期的なカウンセリング(全4回)を行う事により、運動状況に合ったプログラムを提供致します。

見学・体験募集中

神奈中フィットネスクラブ
ライフテック平塚