

ご自身のペース・強度で行える トータルボディ エクササイズ

01 | 美しい姿勢

02 | 体力の向上

03 しなやかさ

お得な定額プラン

\ 2ヶ月でこの価格 /

¥9,000

税込)

新規入会時は¥10,000

(税込)



| クロスエクササイズの |

3つの効果。



01

姿勢を保つ

コア(体幹)やヒップにアプローチし、 美しい姿勢を保つための筋力を強化 します。



02

体力アップ

数分間のトレーニングで心拍数を上げて、 体力の維持&向上を目指します。



03

柔軟性の向上

ヨガの動きやストレッチを取り入れることで柔軟性を高め、しなやかなボディラインを目指します。

加齢と共に気になるボディライン。

クロスエクササイズは、いつまでも"美しい姿勢を保ちたい"と願っている あなたにオススメのプログラムです。体幹トレーニング・有酸素運動・ヨガ の多方向からアプローチし、若々しい体作りを目指します。 自分の体力に合わせてペース&強度を選びながら、一緒にトレーニングを 楽しみましょう。

> 豊 富 なスタジオプログラムを楽しめるジム。 あなたの健 康をサポートするのは 私 たち。

> > コナミスポーツ(株)