



金曜日

15:45~

60分クラス

美しさを保つ

ビューティーロコモ

「自分らしく輝き続けたい」と願う
女性のカラダ作りをサポートします

01 | コアの体温アップ

02 | 全体的な引き締め

03 | フェイシャルヨガ

料金プラン

\ 1ヶ月(4回) /

¥5,000 (税込)

\ 1回利用なら... /

¥1,500 (税込)

まずは体験。

洲本市文化体育館トレーニングルーム



0799-22-6726



◀ HPは
コチラ

／ ビューティーロコモの ／

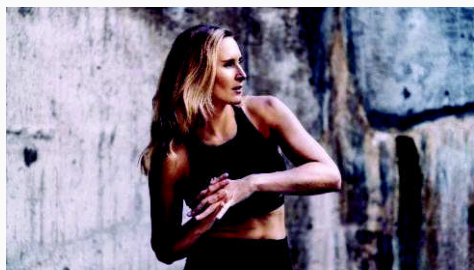
3つの効果。



01

神経系機能の活性化

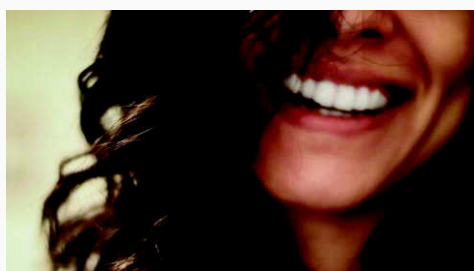
丁寧にウォームアップを行って、水分補給をこまめにする事で、カラダの神経系機能を活性化。



02

シェイプアップアプローチ

女性特有の気になるウエスト・太もも・二の腕をトレーニングして全体のボディメイクを目指します。



03

表情筋アプローチ

表情筋エクササイズを取り入れて気になるホーレイ線や顔のたるみ予防を狙います。

ビューティーロコモは、体力に少しずつ自信がなくなりかけている女性にオススメするプログラムです。バイオメカニクスに基づいて作られたこのプログラムは、ピラティスやヨガの要素も取り入れ、女性でも気軽にトライできます。さあ、未来の「健康と美しさ」を一緒に作っていきましょう。

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)