

ANIMAL FLOW & CORE 45

8/12 MON 15:25~16:10

※お持物は飲み物のみ。シューズを脱いでのご参加となります。

アニマルフローとは

さまざまな機能的な動きをを組み合わせる行う自重トレーニング。動物的な動きで全身をフルに駆使し、身体機能の向上や柔軟性の向上、体幹部や上肢筋力の強化を狙うことができます。

レッスンは習い事感覚で自分のペースで進めていけるので、初めての方や初心者の方も安心してご参加いただけます。

担当:前野

〈LUCAS〉

ANIMAL FLOW Lv2
認定インストラクター

