

FIT-AERO

インストラクター



森 友美

ピラティス

火曜日10:00~10:50
木曜日10:00~10:50
19:00~19:50

インナーマッスルを強化し、
内臓を正しい位置に保持、
内側から支える筋肉に
アプローチします。

- ・ インナーマッスルの強化
- ・ 胸式呼吸で交感神経を活性化
- ・ 全身のバランス調整

エアロビクス

火曜日11:00~11:50

音楽に合わせて全身を動かし、
自身の体力に合わせて
楽しめるエクササイズです。
初心者の方もどうぞ！

- ・ 脂肪燃焼
- ・ 心肺機能向上
- ・ ストレス解消
- ・ 筋力アップ

[FIT-EASY]
AMUSEMENT FITNESS CLUB

アクロスプラザ徳島大松店