

体の幹となる

9つの筋肉トレーニングが
これ1台で!

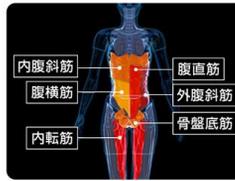
広背筋・多裂筋・腹直筋・外腹斜筋・
内腹斜筋・腹横筋・内転筋・骨盤底筋・殿筋



◆全身コアトレ 強コース 弱コース 体幹をバランスよく鍛える



腰でバランスをとりましょう

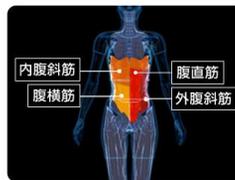


上半身の腹直筋や腹横筋、腹斜筋、下半身の内転筋や骨盤底筋を中心に鍛えて、美しい姿勢を作ります。

◆おなか・ウエスト 強コース 弱コース おなかを引き締めて、くびれをつくる



左に大きくひねります



上半身の腹直筋や腹横筋、腹斜筋を重点的に鍛えることでスッキリとしたウエストラインを実現します。

◆下腹・骨盤底筋 強コース 弱コース 下腹から骨盤まわりを鍛える



骨盤の底を引き上げるように力を入れましょう



内転筋を鍛えることで下半身を引き締め、ヒップアップ効果も。さらに、鍛えにくい骨盤底筋までしっかり鍛えられます。

1回10分：100円 or 15分：200円