



体幹トレーニングの目的

コアが安定した状態で  
手脚を自在に動かせるようになる

- ダイナミック
- スムーズ
- 美しいフォーム

# 体幹コアトレーニング

**ロングポールを使ったコアトレーニングとは？  
調整のトレーニングとは？**

**この運動を身につければ、身体の「動きやすい」が実感できて、動きたい自分に変わります。**

**水曜日 19:40~20:20**

5月

15日・29日

6月

12日・26日

7月

10日・31日



●場所: えみくるARIDA スタジオ

●対象: 大人会員

●ご用意する物: バスタオル2枚・ハンドタオル2枚  
(あれば便利! ハーフカットポール)

●定員: 30名