インナートレーニングヨガ
♪受講者の声♪

60代女性

腰痛の原因が腰ではなく、中臀筋から来るものかもしれないと言われ受講しました。なぜその筋肉を動かすのか詳しく説明してくれるので助かります。

70代男性

レッスン後の帰り、歩行や階段の昇降運動が楽になりました。

40代女性

筋肉痛になるのが気持ち良いです。体力UPしているのを感じたので、今後もテーマに沿って体を鍛えたいです。

女性

普段動かすことのない部位の可動域も広げることが出来る為、受講後はスッキリと軽くなります。柔軟性の必要性を感じます。

女性

中臀筋のトレーニングを膝から上を外側に戻す運動をやってみてます。筋力が少しずつ戻ってきたように感じます。

60代女性

トレーニングを続けることにより、自分では気が付かない筋肉を使えるようになったと思います。

50代女性

中臀筋が全く使えていないことに今更ながら驚きでした。中臀筋を鍛えるレッスンがある時はもっと意識して、参加したいです。

6月インナートレーニングのお申込みはこちらから♪

7-9月のインナートレーニングヨガも
開催が決定しました（＾＾）
詳細は館内ポスターまたは
当クラブホームページのスタッフボイス
よりご確認お願いいたします♪