

2025年10月～スタート



映像プログラムラインナップ

モーニングストレッチ

朝一番でトレーニングを行う方を対象にした身体を活発にさせるストレッチプログラム

腰痛予防ストレッチ

腰痛に関連の深い部分のストレッチを実施するプログラム。腰痛を予防したい方におすすめ。

ストレッチポール

筒状のツールを使用して身体の凝りや張りを和らげ、身体を本来あるべき状態に戻していくプログラム

おなかシェイプ

おなかをターゲットにし、短時間で集中的にトレーニングを行います。