



7月14日(水)～

南青山東京：水曜日 スタジオ 13時～14時

美尻トレーニング POWER HIPNESS

SPICE UP FITNESS 代表
岡部友 監修

パワーヒップネスとは...

専用のグルーツバンドを使い、音楽に合わせて楽しくエクササイズを行うことで、効果的にヒップアップを目指せる、日本初のスタジオ向けヒップトレーニングプログラムです！
普段眠っているお尻を起こし、機能的に使えるお尻へと導きます！
続けることでヒップアップ、ヒップメイクが自然と出来ていきます！
その他にも姿勢改善、膝痛や腰痛の予防改善も期待できます！
確かな知識と技術を得て、パワーヒップネスインストラクターとして認定された講師が担当するので、初心者でも安心！



太さと強度の違う
2本のグルーツバンドで
簡単に一人一人に合わせた
強度調整が可能！

担当講師
Yuuri(大久保悠里)



※女性限定レッスン ゴールド会員様+550円(税込)

2ヶ月間でパワヒスタンプラリーを8個貯めると
プロテイン1杯無料・グルーツバンド20%OFF・ミニバンドGET
3つの特典から、好きな特典をお一つプレゼント！



POWER HIPNESS

南青山店：水曜日13時～



POWER_HIPNESS

女性専用ヒップトレーニングプログラム「POWER HIPNESS」
お尻の魔術師と呼ばれるSPICE UP FITNESS代表の岡部友が
監修した、“効果の実感できる”ヒップ専門エクササイズ。

専用のグルーツバンドを使って多方面からお尻を鍛え
確実にお尻を起こします。お尻の機能を目覚めさせる事で
日常生活やウエイトトレーニング、スポーツで
もっとお尻が使えるようになり、継続することで
ヒップアップや腰痛・膝痛の予防改善が期待できます。

トレーニング上級者の方もウォームアップやフィニッシャー
としてパワヒを活用することでその効果をより実感できます。

今やお尻を鍛えることは世界中の女性のトレンド。
けれどパワヒはトレンドではなく、ずっとずっと本物を提供していきます。
お尻が起きる感覚をぜひ体感して下さい。



担当講師
Yuuri



GOLD'S GYM MINAMIAOYAMA

NEW LESSON

ANIMAL FLOW

8/4(水)スタート！

毎週水曜日

17:15～18:00

担当インストラクター

笹森

Animal Flowとは？

アニマルフローは四足を使った自重エクササイズ。あらゆる動きを行い、人間らしい動きを活性化、または取り戻すことが目的です。そのほかにも柔軟性、可動性などの身体能力の向上も狙います。



9月スタート
New Class!



美コアシェイプ°

金曜日17:00-18:00

強度 ★★★

体幹と呼吸を整えながら、食事と運動、生活習慣のアドバイスを統合。
体幹トレーニング、自重トレーニングをメインに繰り返しおこない、
体をバランスよく整えます。運動不足解消、シェイプアップにオススメです。

【取得資格】

- ・一般社団法人
生活習慣改善推進協会認定
美コア監修
- ・リズムシェイプグループ
プログラム4級
- ・サーキットシェイプグループ
プログラム4級

【経歴】

- ・Reebok ONEサポーターズメンバー
- ・書籍：世界一すごいストレッチ出演
- ・LEAN BODY
運動・食事・生活習慣3点掛け合わせた30日間美コアダイエットプログラム
オンラインフィットネス山口絵里加
サポータートレーナーとして出演

【Instagram】

@maki.corecore
フォロワー数：4万人

担当
MAKI

