

スタジオフリー利用方法



自分の運動プログラムを実践しよう！

セルフコンディショニングのススメ

「健康学校」というコンセプトのもと7つの考え方で皆様のゴール達成サポートを行います。その中で特に重要視している「健康教育とセルフコンディショニング」を推進し、皆様の健康リテラシーを高めていくため、パーソナルセッション受講以外でもコア×コアに足を運んでいただき、運動をしていただける制度です。

管理アプリで作成したオリジナルプログラムを、タブレットで確認しながら実践し、最適な体レベルを維持向上していきましょう！

