



スキンストレッチ

究極の皮膚/筋膜コンディショニング
専用ツールを用いた新概念のメソッド！
柔軟性・可動域の改善、痛みの緩和
筋肉痛の予防・改善効果があります！



フィットヨガ

ヨガ初心者におすすめ🧘🏻‍♀️🧘🏻‍♂️

初心者のためのヨガ導入プログラム！！
初めてでも、カラダが硬くても安心して
ご参加いただけます😊



青学ランニングクラブ

仲間と一緒に楽しく走ろう🏃🏻‍♀️🏃🏻‍♂️

初心者でもマラソンが完走できる！
友達を作りたい、痩せたい人も大歓迎
最高の仲間と"Let's Enjoy Running😊"



ボクササイズ

楽しく動いて激しく燃やせ🥊🔥

カロリー消費No.1のアクティブなプログラム🔥ストレス解消🥊ダイエット中の方
も是非ご参加ください！！



歪みリセット

骨格の歪みを整える

姿勢をキレイにしたい、猫背やO脚・X脚
などカラダの歪みを解消したい方に
おすすめのプログラムです！！