

超いいね



パワープレート

1秒間に25~50回の高速振動で、筋肉を刺激する話題の最新マシン。

1つのエクササイズは30秒程度でOK!プレートの上でポージングをするだけ!

マッサージ



顔の筋肉を刺激して
楽々フェイスアップ!!
肩こりや、腰痛などにも
効果的です。

ストレッチ



大きな筋肉や1人で伸ばしにくい
部位も簡単に伸ばせます。

カンタン
手軽に!

短時間で効果的な エクササイズ

太もも・ヒップ・二の腕など
全身を引き締められます。

バランス



ウエスト部分をスッキリ
させることができます。

筋トレ



パワープレートの効果は絶大!

忙しい方は週1回パワープレートに乗るだけでもOK!

4つの
効果

- ケラチノサイトの代謝を高め、シミ、シワを改善する
- 筋力アップとリンパや血流が促進し、基礎代謝の向上が図れる
- マッサージ効果によるセルライトケアに有効である
- 骨密度を上げ、骨折の予防、運動機能の向上を図れる

