

体幹を強化し、細く引き締めて女性らしい美しいボディラインに
リアルレッスンイベント第2弾はBICORE！
LEAN BODY FITNESS EVENT#2 BICORE



いつでもどこでも楽しめるオンラインフィットネスサービス「LEAN BODY(リーンボディ)」を運営する株式会社ワンダーナッツ(所在地:東京都渋谷区、代表取締役:中山善貴)は、リアルレッスンイベントの第2弾として「LEANBODY FITNESS EVENT#2 BICORE」を開催いたします。

第2弾となる今回は、「LEAN BODY」で人気のインストラクター山口絵里加先生のレッスンを開催します。LEAN BODYで配信中の「BICORE」のレッスンをリアルの場で体験でき、初心者の方から日常的にフィットネスやトレーニングを行っている方までどなたでも参加可能です。

「BICORE」は、体幹を強化し、細く強く引き締めることで、女性らしい美しいボディメイクを行うプログラムです。体幹と呼吸を使いながら骨格から整え美脚・美尻といった全身を部分的に引き締めるのに効果的なレッスンです。

■BICORE ショートムービー
<https://youtu.be/Vi92CNeJ8D4>

「LEAN BODY」では、オンラインフィットネスサービスとしてコンテンツの拡充を図るとともに、リアルイベントなどユーザーがよりフィットネスを身近に感じていただける活動を行って参ります。

- | | |
|-------|---|
| ■開催概要 | : 2018年7月29日(土) 10:20~11:30 |
| ■会場 | : STUDIO MISSION
東京都渋谷区宇田川町13-11 KN渋谷1ビル 8F(SHIBUYA SCRAMBLE B-STUDIO) |
| ■募集人数 | : 30名(先着順) |
| ■チケット | : LEAN BODY非会員 ¥3,000
: LEAN BODY会員 ¥1,500 ※イベントまでに登録頂ければ購入可能です |
| ■申込み | : https://leanbodyjp02.peatix.com/ |

■講師プロフィール 山口絵里加

体温上昇と代謝アップを目指す独自のメソッド「美コア」の考案者。日本全国だけでなく海外各国でもレッスンを開催。東京都内だけでも1カ月に1万3000人以上の受講生を抱え行なっている人気インストラクター。Reebok ONE グランドアンバサダーとしても活躍中。



■LEAN BODYとは

月額1,480円(税抜)でフィットネス動画が見放題のオンライン動画サービス。(初月トライアル無料キャンペーン中)フィットネスジムに特化した月額課金型動画視聴サービスでジムに行きたいけど時間や金銭的な都合で行けない人に向け、理想の体づくりが可能となります。また様々なジャンルのフィットネスレッスンがいつでもどこでもパソコンやスマホ1つでお家や旅行先があなただけのオンラインジムになります。他サービスにはない洗練された世界観と豊富なジャンルのプログラムを取り揃え日本最大級のオンラインフィットネススタジオを目指します。

LEAN BODY

プログラム

[NEW] Beginner Fit Yoga

効果：柔軟性
難易度：初級 - 中級
レッスン時間：10分

LEAN BODY

[NEW] Beginner Fit Yoga
Shoulder + Chest Opening

長さ 11 min 難易度 初級 - 中級 消費カロリー 35-61kcal
スタイル ベース
ヨガ ゆっくり

このレッスンについて

デスクワークでパソコンに向かうことが多い方だけでなく、スマホを使うことが増えた近年では誰もが気が付かないうちに猫背になっていることがあります。姿勢改善を目指して肩甲骨周りや胸を意識してストレッチをしましょう。上半身を伸ばすことで、背筋のピンとした美しい姿勢を手に入れられます。

LEAN BODY

レッスン一覧

- [NEW] Beginner Fit Yoga core**
- [NEW] Beginner Fit Yoga Shoulder + C...**
- [NEW] Beginner Fit Yoga Backbend**
- [NEW] Beginner Fit Yoga Hamstring**
- [NEW] Beginner**
- [NEW] Beginner**

■会社概要

会社名：株式会社ワンダーナッツ
本社所在地：東京都渋谷区南平台町15-1ライオンズマンション607
設立：2015年12月17日
代表者：代表取締役 中山善貴
資本金：199,423,200円(資本準備金含む)
事業内容：オンラインフィットネスサービス「LEAN BODY」の運営
サービスURL：<https://lp.lean-body.jp/>
URL：<http://wondernuts.co.jp/>