

Fitness・Food・Bodycare

BICORE

bion 美コアダイエット

日本テレビ『ダイエットヴィレッジ』で
行われた「美コア」ダイエットプログラムが
マグマスパスタジオで体感できる！

毎週土曜日9:00~10:00



担当インストラクター
美コア創始者 山口絵里加
Reebok ONE アドバイザー

「美コア」とは、YOGA・PILATES・FITNESSの
効果効能をカバーした、新しい体幹エクササイズ。
“短期間で健康的にダイエットすること”を目標に
食事や生活習慣の方法も織り交ぜてレッスンいたします。

通常のレッスンチケット1枚で受講可能！
ぜひご参加ください☆