

#体幹トレーニング始めました



Core Training

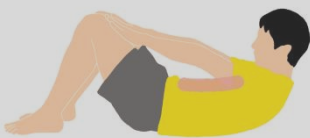
毎週
日曜

10
月
・
11
月
期間
限定

体 幹

20
分

筋肉のバランスを整え、カラダ全体の安定性を高めることで、日常生活においても疲れにくくなり、腰痛予防や姿勢の崩れを防ぐなど様々なメリットがあります。さらには、筋力向上によるカラダの引き締め、体力向上などが期待できます。



日 時：10月、11月の毎週日曜日 14：00～14：20
(10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27)

場 所：トレーニング室

定 員：5名（トレーニング室受付にて事前予約制）

参加料：無料 ※トレーニング室利用料は必要です。