

体幹 トレーニング

体幹を鍛えて姿勢の改善や身体のバランスを整えましょう。
体幹は腹筋周りと腰回りの筋肉のことです。
けがの予防やパフォーマンス向上にも役立ちます！
強度はその方に合わせて行いますので。
トレーニングに不安のある方でも大丈夫です。

日 時：令和2年 ~~9月17日(木)~~ 10月15日(木)
11月19日(木) 12月17日(木)
13:00~14:00

定員：15名（要予約）

参加費：300円

場所：常盤台コミュニティハウス ☎045-348-8277

持ち物：運動できる服装、室内履き、タオル、飲み物

参加申込：各回1か月前 午前10時より受付開始

定員に達したため
キャンセル待ちです

