

# 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12月17日(木)  
1月21日(木) 2月18日(木)  
3月18日(木)  
13:00~14:00

定 員：20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：各回開催日1か月前 午前10時より受付開始

