

体幹トレーニング

土曜日



無料体験会

★参加者募集★

日時：令和元年 11月9日(土)
13:30~14:30

場所：井上公園水泳場2F スタジオ

対象：一般成人

定員：15名(先着順)

持ち物：飲み物、タオル(汗拭き用)

※ 運動のできる服装でお越しください。裸足で行います。

【 受付期間・場所 】

10月22日(火)~11月2日(土)

9:00~21:00 ※月曜休み

いさとスポーツクラブ受付



受付

骨盤が正しい位置や角度になり、自然に姿勢が良くなります！！

体幹を鍛えることで代謝が良くなるというメリットも！！

! 参加人数によって開催できない場合もあります

お問い合わせ：いさとスポーツクラブ(井上公園水泳場内) 担当:小倉

Tel(0565)44-0050