

体幹 トレーニング

★参加者募集★

時間：毎週水曜日

1部 13:30～14:30

2部 14:40～15:40

場所：井上公園水泳場 2Fスタジオ

参加費：¥4,000(10回)＋税

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！！



お問い合わせ：いさとスポーツクラブ
(井上公園水泳場内)

Tel(0565)44-0050



いさとスポーツクラブ
ホームページ