

イベント
レッスン

コアトレーニング



担当:箱根 修一

・公益財団法人 健康・体づくり事業財団 健康運動指導士
・加圧トレーニングインストラクター



参加要項

日程	9月23日(土) 14:45~15:45
場所	南部スポーツ・コミュニティプラザ 多目的ルーム
定員	10名
対象	18歳以上
参加費	無料
内容	個々のレベルに合わせた、体幹のトレーニングを行います
持ち物	運動しやすい服装、タオル、マスク、飲み物(室内シューズ不要)
申込方法	南部スポーツ・コミュニティプラザ受付にてお申込みください。 定員になり次第締め切らせていただきます。(電話での受付も可) 申込開始日:9/7(木)

お問合せ

南部スポーツ・コミュニティプラザ ☎ 03-5340-7881