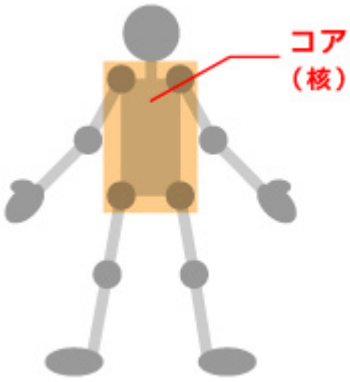
６か月連続開催　からだを変える　大人の短期教室

11 月度教室

大人の体幹トレーニング教室

肩こり・腰痛解消　姿勢改善　お腹引き締め　運動能力向上

木曜日コース　11 月 8 日・15 日・22 日・29 日　19：30～20：30
土曜日コース　11 月 3 日・10 日・17 日・24 日　13：00～14：00

●対　象：16 歳以上
●定　員：各 15 名（先着順）
●受講料：一般３，１５０円（月額）　複数会員２，１００円（月額）
●利用料：３００円／回　１，８００円／月（一般･大学　ほかお問合せ下さい）
●申　込：１０月２０日～空きがあれば当日でもお受けします

からだの中心である体幹（コア）のトレーニングをします。体幹の疲労などをリセットし、正しい状態のまま鍛えていきます。