

体幹を体感!!

平成28年度 初心者 コアトレーニング教室!

身体の軸となる体幹(コア)を鍛え、
身体が本来持っている機能・能力を
効率よく使う事を目的にトレーニング
していきます。



場所 ふれあいスポーツ交流館トレーニング室

日時 平成28年4月4日～4月25日 毎週月曜 9時30分～10時30分

参加費 無料(別途施設使用料840円)



連絡先



ふれあいスポーツ交流館

TEL. 0791-58-1313

FAX. 0791-58-1323



参加者募集!!

詳しくはお問い合わせください。