

**体幹を体感!!**

# 平成28年度 初心者 コアトレーニング教室Ⅱ

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7月4日～8月1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。