

体幹 トレーニング

姿勢を改善し、
日常動作をスムーズに!!

補給用飲料を
お持ちください。

開催日時

R8年1月29日(木)
10:00~11:30

講師

株式会社ACE トレーナー

申込方法

R8年1月15日(木) 8:45~
電話又は窓口にて 先着35名

体幹トレーニングのメリット

- ・姿勢の改善、意識を持つことができる。
- ・日常動作 立つ 座る 歩くなどの能力改善
- ・ケガ、腰痛予防 など... 個人差があります。

天神山福社会館



052-531-0023