

～身体の内から鍛えましょう！～
「**体幹トレーニング**」

体幹を鍛え、バランスの良い身体の使い方を身につけ、疲れにくい、怪我のしにくい身体を目指しましょう！！初心者大歓迎です。トレーニング室に興味があるけどなかなか来られなかった方この機会にぜひトレーニング室に来て体操に参加してみましょう！

(日時) 平成 30 年 7 月 16 日 (月) 祝
14時00分～15時00分

(場所) 体育館内トレーニング室

(持ち物) 運動できる服装、室内シューズ
トシ室チケット、飲み物、汗拭き用タオル

(その他) 初めてトレーニング室をご利用の方は登録が必要です。詳しくは指導員までお尋ねください。