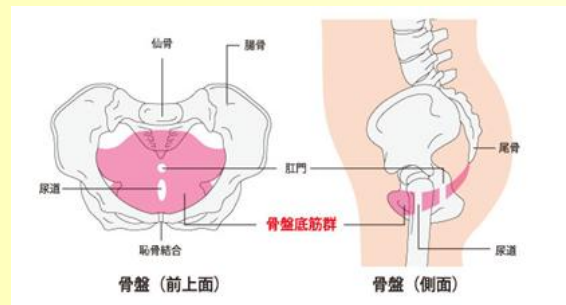


骨盤底筋トレーニング教室開催

骨盤の底に位置する骨盤底筋を意識してトレーニングすることで、生きる力を高め気力をアップしましょう！

《効果》

体幹強化、足腰強化、姿勢改善、etc



定員 :10名

対象 :高校生以上の男女

開催日 :月4回、毎週火曜日

時間 :午後2時～午後3時

参加費 :月会費¥4,000

(体験1回限り¥500)

申込方法 :越前市アイシンスポーツアリーナへ電話、もしくはご来館ください

TEL 0778-22-6395

当日持ち物:運動のできる服装・内履き(運動靴)

ヨガマット

タオル・飲み物など



お申し込みお待ちしております