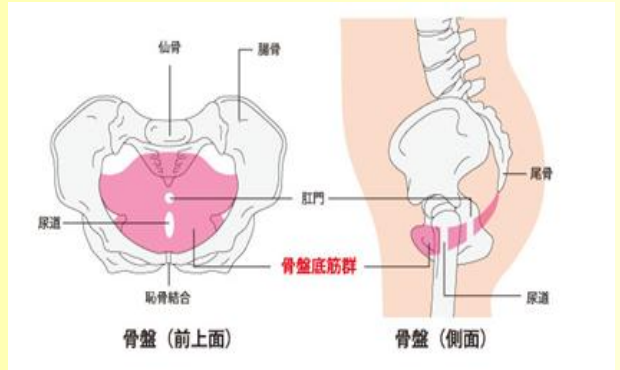


骨盤底筋 トレーニング教室

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 : 毎週火曜日、**ただし第2火曜日を除く**
時間 : 午後2時～午後3時
参加費 : 1回¥1,000(税込)
(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
講師 : 西村 亮子さん



お申し込みお待ちしております