まずは健康な身体作り♪

コア・バランストレーニング教室

☆～トレーニングの効果って？？～☆

ストレッチポールなどを使用して、気軽に実施できる体幹トレーニングです。身体のバランス向上や背骨・骨盤のゆがみ解消、運動不足解消や健康増進に繋がります♪

1回目 4月8日(月)

2回目 4月15日(月)

3回目 4月22日(月)

4回目 5月13日(月)



時間	18:30～19:30(1h)	講師	上花輪　聡 ・ミズノスポーツ塾インストラクター ・パーソナルトレーナー修得
参加費	￥2，000(税込)4回1クール※保険料等込 ※料金は1回目の日にお支払い頂きます。	定員	先着20名
場所	米沢市営武道場　柔道場		
主催	エービーエム・吾妻スポーツ共同企業体		
協力	ミズノスポーツサービス㈱		
申込み	米沢市営体育館(お電話又は窓口)まで　0238-23-0664		
受付期間	～4月7日(日)まで		



脱！メタボ！！

指定管理者：エービーエム・吾妻スポーツ共同企業体

米沢市営体育館　〒992-0012 米沢市金池三丁目1-62
TEL/FAX　0238-23-0664(申込・問合せ先)