

体幹トレーニング

11/23 (木・祝)

9:30~10:30



バランスボールや自重トレーニングで体幹を鍛えていきます！
バランスの良い美しい体を作りましょう！

【場 所】神戸市立西体育館

2階体育室

【参加費】500円

【定 員】20名

【申 込】11/8 (水) ~

電話・施設窓口で受付

【対 象】一般男女

【持ち物】室内シューズ、運動しやすい

服装、タオル、飲み物など

体幹トレーニングのメリット

- ① 良い姿勢を保てるようになる
- ② 体型維持に役立つ
- ③ 体の動きがスムーズになる
- ④ 腰痛の予防・改善
- ⑤ 内臓の働きがよくなる

KOBE

NISHI



gymnasium

神戸市立
西体育館

指定管理者

シンコースポーツ兵庫(株)

☎078-961-1381

