

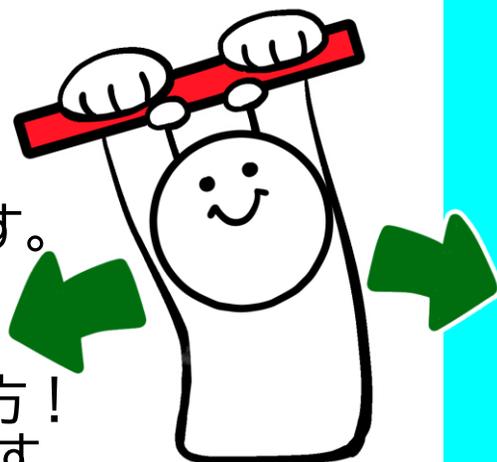
体幹トレーニング

日程 3/6.13.27 ※20休講
4/3.10.17.24
時間 9:00～9:20 木曜日
場所 2階ロビーor和室
料金 無料
対象 成人

体幹を**緩める・鍛える**、簡単体操です。
どなたでも参加できます。

こんな方にオススメ

姿勢が気になる方。反り腰、猫背の方！
水泳の基礎トレーニングにも最適です。



初めてのストレッチポール

日程 3/1.8.22.29 ※15休講
4/5.12.26 ※19休講
時間 9:00～9:20 土曜日
場所 2階和室
料金 無料
対象 小学生～成人



お子様・ファミリーも
大歓迎！！

ストレッチ用ポールを使用し、
姿勢改善、体幹筋トレーニングを行います。

※腰に痛みがある方は、ご遠慮ください

担当 おおしろ

日本コアコンディショニング協会
アドバンスドトレーナー
日本水泳連盟 基礎水泳指導員

高座施設組合屋内温水プール
046-238-8780