

リラックスしながら、しっかりと。

コア(体幹)フィットネス

初開催
参加者
大募集



初開催☆参加者大募集！

- 場 所 吹田市立総合運動場 フィールド
- 日 時 11月25日(金) 10:00-11:30
- 料 金 1,080円 ※税込・傷害保険料含む
- 定 員 30名(先着順)／中学生以下は除く

- レッスン内容
実技 60分
講座 30分
- 持ち物：動きやすい服装・飲み物・バスタオル
- 申込方法：総合運動場へお電話もしくは来館で。

コーチ紹介



松本 睦美



吹田市立総合運動場

TEL : 06-6386-5635

〒565-0835 吹田市竹谷町37-1

<http://www.mizuno.co.jp/facility/>

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 第3月曜日・年末年始
※第3月曜日は夜間のみ営業

☆初開催☆

参加者大募

リラックスしながら、しっかりと。

コア(体幹)フィットネス

場所：吹田市立総合運動場

来場もしくはお電話で TEL:06-6386-5635

日時：11月25日(金) 10:00~11:30

料金：¥1,080 ※税込・傷害保険料含む

定員：30名(先着順) / 中学生以下は除く

内容：

体幹とはどここの事を言うのでしょうか？

体幹トレーニングをただお腹を締めるだけのトレーニングと思い込んでいませんか？

しなやかに、機能的に動ける身体になるように、実技と座学を楽しみましょう！



講師：松本 睦美



持ち物：
動きやすい服装
バスタオル
(ヨガマット)
飲み物

