

体幹(コア・体の中心)を使って姿勢改善!

ぽっこいお腹の解消を目指しましょう!



スロートレーニングとは?

通常の筋トレの動作をゆっくり時間をかけて行うことで、少ない運動量にも関わらず、大きな効果を発揮するトレーニング方法です。

○開催日：平成31年2月9日(土)

○時間：13時30分～14時15分

○場所：豊明市福祉体育館 会議室

○料金：1人 300円

○持ち物：室内シューズ、飲み物、ヨガマット  
(ヨガマットは購入もできます)



**先着20名! 当日申込**

お問い合わせ：0562-93-5001 豊明市福祉体育館