

ボディメイク エクササイズ

～体幹を強化して、姿勢美人を目指す～



「キレイになった」と
言われてみませんか？



体幹を鍛えることで、姿勢がよくなる、背中や腰周り・お腹の余分な脂肪をスッキリさせる、腰痛・肩こりの解消、基礎代謝が上がるなどのたくさんのメリットがあります。一緒に、自宅でできる効果的な体幹トレーニングを実施して、カラダの歪みやたるみを改善しましょう！

日時 **平成31年3月11日・18日（月）2回コース**
10:00～11:30（受付9:45～）

場所 中保健センター 講堂

費用 無料

対象 子育てをしている女性 20名（申し込み先着順）
保育あり（未就園児のみ・先着10名まで）

受付

3月1日（金）～

※ 持ち物:飲み物、タオル
※ 動きやすい服装でお越しください

問い合わせ・申し込み先
中保健センター
072-965-6411