

【コアトレーニング・ストレッチング体操】



しっかり！体幹を鍛えて

バランスアップ！『中級編』



中級編は、普段の運動の効果をもさらにアップさせるために
身体の基礎となる体幹を一緒にトレーニングしていきます。

日程： 中級編 11月29日（日）12：00～13：00

対象： **運動する習慣がある方**

※週に1回以上程度の運動習慣

※運動習慣がない方は午前（10：00～11：00）の「初級編」
へお申し込みください。

参加費： 100円

定員： 10名

持ち物： ・飲み物（500ccほど）
・運動しやすい服装でお越しください。

申込み： 10月12日（月）より お電話または受付まで。

本郷地区センター

☎ 892-5310

〒247-0005 栄区桂町301

SAFE
COMMUNITY
SAKAE
WARD
WHO推奨国際認証都市



講
柔道
まがみ とうへい
馬上 耕平
(西ほんごう接骨院)