

インナーマッスル強化で、動けるカラダづくり！  
下半身を鍛えて美脚&代謝アップ！



# 体幹&脚力強化 エクササイズ



## ★こんなクラスです！★

バランストレーニングやミニボールを使用した体幹トレーニングで、**カラダのコア、インナーマッスルを活性化**させます。また、音楽に合わせてながら自体重を利用した脚部のトレーニングを行い、**お尻や太ももを引き締め、代謝アップ**を狙います。

## 【日時】

- ① 3/7(土)13:30~14:30@エクササイズスタジオ
- ② 3/15(日)11:00~12:00@エクササイズスタジオ

【料金】各1,010円      【定員】各20名

【申込】2/20(木)9:00~電話受付開始!!

【予約・問合せ】赤羽体育館      ☎03(3901)3144      **荒井 勝規**



【担当】

**荒井 勝規**

トレーニングは初めて、久しぶりという方から、ご自分のスポーツやさまざまな競技力向上を目指したい方まで、幅広い方にお楽しみいただけます！お待ちしております！