



腹筋するとなる！  
腰が痛くあなた！  
そこのあなた！

ストレッチポールやバランスボールを使用し、体幹を意識して運動を行います。体幹をうまく機能させるためのメニューを行って、効率よく体を動かせるようになりましょう！

初心者の方も安心！  
個々に補助を行う  
プログラム

レッスン中に動作の確認を行うため、インストラクターが個々に補助や声掛けを行います。  
その場で、正しい動きが  
出来ているか確認ができるので、初心者の方も  
しっかりトレーニングが行えます。



# コア エクササイズ

6月14日④

時間：12:30 ~ 13:30

会場：ミニスポーツホール

料金：900円/1回

定員：15名

担当インストラクター 金子 恵

バランスボール  
を使用します♪

※室内シューズは不要です



## 申込方法

お電話、またはトレーニングルームへ事前にお申込みください。  
(当日申込の場合、空きがあればご参加いただけます)

## 支払方法

期日までにトレーニングルームカウンターにてお支払いをお願いします。  
お支払いは現金、またはセット券にてお願いします。支払い後の返金はできませんので、ご了承ください。

## 支払期限

6/8(月) 18:00までにお支払手続きをお願いします。

お支払は全日18:00までになります。支払期限までに入金がない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。

## お問合せ

☎ 042-338-7667

アクアブルー多摩トレーニングルーム

Instagram  
公開中!

アクアブルー多摩  
ホームページ

