

コア・トレーニング

日 時: **10月 3. 10. 17. 24**

11月 7. 14. 21. 28

12:10~12:50

(木曜日)

場 所: **大宮武道館**

参加費: **550円×回数(2ヶ月毎)**

対 象: **20歳以上**

担当講師: **銭場 弥生**

(女性のみの募集になります定員 30名)

目指せ!

基礎代謝 UP

脂肪を貯めにくい体質
しなやかボディ



コア(中心部)の使い方を意識しながら、自身の体重を使い
女性らしい、しなやかな身体作りを目指します
誰でも無理なくできるトレーニングです。

申込・お問い合わせ……**NPO 法人 さいたまスポーツクラブ**



さいたま市見沼区堀崎町 12-39

TEL 048-689-9235

FAX 048-797-5552



コア・トレーニング体験申込書

お申込み年月日 年 月 日

ふりがな

氏 名 生年月日 S・H 年 月 日

住所

電話番号