



体幹トレーニング

Let's Try!



- 今よりも、少しでも筋力をつけたい!
- 姿勢が気になる!
- 簡単なエクササイズで体力 UP したい!
- ストレス発散したい!
- とにかく体を動かしたい!



あなたは
いくつあては
まりますか?

ひとつでも、あてはまる方!
体幹エクササイズに参加してみませんか?

- ◆日時 4月 3. 10. 24
5月 8. 15. 22. 29
11:00~12:30
- ◆場所 大宮武道館
- ◆持ち物 飲み物・汗拭きタオル
- ◆参加費 756円×回数

【お問合せは】 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

初回
無料体験
できます



体幹エクササイズ無料体験申込み書

申込日 年 月 日

ふりがな

氏名

電話番号

生年月日 S・H 年 月 日

住所 さいたま市
