

# 生活筋力向上 ゆっくりプログラム

## コアトレーニング教室



ゆっくりと確実に筋肉に刺激を与え  
インナーマッスルを鍛えます。  
初心者でも安心の筋力トレーニングで  
美しい姿勢と痩せやすい体を手に入れよう！

女性向けコアトレーニングをメインに、  
ストレッチ体操のほか  
ボールなどのアイテムも使用して行う  
筋力向上を目的としたプログラムです。



# 水曜日

# 14:00～14:45

## 7月の開催日 11日・18日・25日

【対象】16歳以上の方

【料金】200円/1回

【定員】15名

【準備物】タオル、飲み物

(ヨガマットの無料貸出有り)

〒726-0021 広島県府中市土生町416-4

府中市立総合体育館(TTCアリーナ)

指定管理者 シンコースポーツ・ベッセルテクノサービス共同企業体

TEL: 0847-41-8500