

身体の中から鍛えよう！ 初めての体幹トレーニング教室

11月15日(水)PM 6:30~8:00

サン・エールさがみはら 4階 リハーサル室 (集合)
トレーニング室

参加費:200円(トレーニング室利用料 100円 65歳以上 50円別途徴収)

募集人数:10名(定員を超えた場合は抽選) ※共催事業につき定員 20名

官製はがき、FAX、Eメールに「体幹トレーニング教室」参加希望と明記し
郵便番号と住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号をかいて同所まで。
締め切り日 **10/25(水)** (必着)

サン・エールさがみはら

〒252-0131 相模原市緑区西橋本5-4-20

Tel: 042-775-5665 Fax: 042-775-5515

ダイエット効果だけじゃない！
インナーマッスルトレーニングは健康
をもたらす万能エクササイズ！

インナーマッスルは表面の筋肉よりもさらに体の奥、骨格に近い部分に存在する筋肉で、その動きを自分で自覚することはあまりありません。

しかし、ポッコリお腹のメタボ体型を改善するには、腹筋をするよりもインナーマッスルを鍛えるほうがより効果的なのです。

インナーマッスルを活性化して、スリムな細マッチョを目指してみませんか？



FIXTA

