

骨盤 エクササイズ

KONAMI SPORTS ワンコインプログラム



肩こりや腰痛予防・骨盤矯正を目的とした体幹運動。生活習慣・姿勢・身体機能チェックをしながら、体幹を整え、鍛えることにより身体機能改善や向上を図ってみませんか？

- 日 時： 火曜日 9:30~10:30
- 場 所： 総合体育館3階剣道場
- 講 師： 小室インストラクター
- 参加費： 一般/500円

65歳以上/300円(※市内の方)

- 持ち物：動きやすい服装 水分補給できるもの
- その他：クラス後そのまま「午前」のトレーニング室をご利用頂けます。

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

海老名運動公園総合体育館

