

# 1日だけのイベントプログラム

## コアシェイプ



&

## ストレッチ



身体のコア（中心）部を強化します。  
自分の体重やゴムバンドを使った  
トレーニングを行い、バランスのとれた  
引き締まった体作りを目指します！  
初めてでも大丈夫！！

開催日：12月5日 水曜日

開催時間：10：00～10：45（45分間）

開催場所：2階 軽運動室

定員：30名

受講料：500円（税込）/1回

【券売機にてチケットをご購入ください】

※初回参加時には、お申込書に必要事項を記載いただき1階受付にて受講カードをお渡し致します。

