

# 4月イベント



## 白石トレーナー月例セミナー vol.3

### 「体幹トレーニング講座」 (体幹トレーニングの基本) 理論編

体幹とはどこを指す。  
インナーユニットとアウターユニットの関係。  
からだを安定させるには。  
体幹トレーニングの方法。  
※呼吸法。  
※時間があれば、動画。

<今後の予定>

体幹トレーニング講座 実技編 (インナーユニット&アウターユニット)  
→体幹トレーニング講座 実技編 (応用)

- 日時 4月3日(日)15:45~17:15 (90分間)
- 場所 9F 第3スタジオ
- 対象 どなたでも (モーニング会員を除く)
- 料金 **無料**
- 定員 20名
- 予約 当日 9F ジムカウンター
- 担当 白石 (シライシ) トレーナー