

# 7月イベント



## 白石トレーナー月例セミナー vol.4

### 「体幹トレーニング講座」 実技編 1

#### 呼吸法

インナーユニットの習得（ドローイン）

インナーユニットの強化

アウターユニットの強化（旋回軸・ループ）

時間があれば：骨盤底筋群トレ

※持ってきてほしいもの

バスタオル、理論編のテキスト（お持ちの方）

○次回：体幹トレーニング講座 実技編 2（応用）

- 日時 7月10日(日)16:00~17:00 (60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 15名
- 予約 7/3（日）より9Fジムカウンター
- 担当 白石（シライシ）トレーナー