

8月イベント



白石トレーナー月例セミナー vol.5

「体幹トレーニング講座」 実技編 2

ストレッチポール上でのドロイン
骨盤底筋の習得トレ（ヒメトレ）
インナーユニットの強化

※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 3（応用）
アウターユニット、軸回旋など

- 日時 8月13日(土)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 8/7（日）より9Fジムカウンター
- 担当 白石（シライシ）トレーナー