

# 10月イベント



## 白石トレーナー月例セミナー vol.6

### 「体幹トレーニング講座」

#### 実技編まとめ

インナーユニット（ドローイン）の確認方法  
ランナーの体幹トレーニング（インナーユニット・アウターユニットの強化）

※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）

- 日時 10月23日(日)16:00~17:30 (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 10名
- 予約 10/16（日）より9Fジムカウンター
- 担当 白石（シライシ）トレーナー