



体幹トレーニングの効果とは？

インナーマッスルを鍛えることにより、姿勢が良くなる、肩こり・腰痛の改善につながるなど、良いことがたくさんあるようです。

体幹トレーニングで、生活の見直しや体の弱点の克服に役立てませんか。

開 講 日：平成27年7月14日～8月11日 火曜日・全4回 8/4休み
主 催：盛岡市中央通勤労青少年ホーム
講 師：美波接骨院より派遣
場 所：勤労青少年ホーム 体育場
対 象：女性
定 員：15名
持ち物等：動きやすい服装、水分補給、タオル等

申し込み受付期間：平成27年6月18日（木）～ 定員になり次第終了！！



受講対象は、35歳未満の働いている方（求職中の方もOK）で、会員登録が、まだの方は登録をお願いします。

（会費：7月から入会の方は900円）

★ 申込み・お問い合わせ ★

〒020-0021

盛岡市中央通三丁目11-15

TEL (019) 623-2701

盛岡市中央通勤労青少年ホーム

（午後1時～午後9時 土曜日は午前9時～午後9時）

休館日：日曜日、祝日