

楽しみながら体力づくりしませんか

今話題の

# 体幹トレーニング

子供から大人まで参加できる楽しいコアトレーニングです。メニュー内容はとっても簡単、なおかつしっかり『体幹』に効くメソッドをご用意しました。運動不足解消、ダイエット、体力作り、アスリートのパフォーマンスの強化など、さまざまな目的や目標のお役に立てるトレーニングです。お気軽にご参加ください。

開催日：毎月第2・第4水曜日  
10:00～11:30

会 場：甲府市総合市民会館

参加費：1回につき1,500円  
(小学生以下1,000円)

お申し込み・お問い合わせ

甲府市総合市民会館 TEL055-231-1951

〒400-0867 山梨県甲府市青沼3-5-44 <http://www.aluty.com/>

トレーニング提供

コアトレーニングスタジオ GROW

〒400-0058 山梨県甲府市宮原町94-1 ZIRITS(ジリッツアカデミー内)

TEL070-6941-9600

<http://grow-training.net>