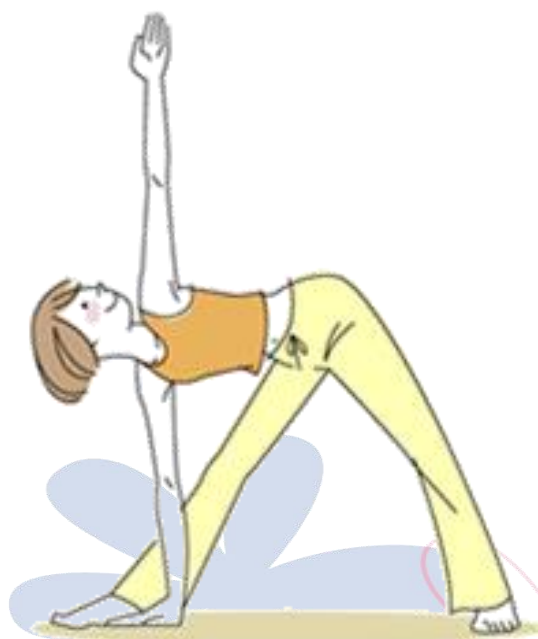


# 骨盤エクササイズ

<KONAMI SPORTS有料エクササイズプログラム>

体調整系

貴方の身体のバランスを整えて身体スッキリ!



肩こりや腰痛予防・骨盤矯正を目的とした体幹運動。生活習慣・姿勢・身体機能チェックをしながら、体幹を整え、鍛えることにより身体機能改善や向上を図ってみませんか?

■日 時：火曜日 9:30~10:30

■場 所：3階剣道場

■講 師：小室インストラクター

■参加費：一般/510円

65歳以上/310円

■持ち物：動きやすい服装・シューズ



クラス前後「午前」の時間帯のトレーニング室をご利用頂けます。

海老名運動公園総合体育館 046-235-7204