

バランスディスク&ストレッチポールを使った 体幹トレーニング & 姿勢改善セミナー

第3回となったイベントですが、今回は身体の中心軸(体幹)を安定させる
為のトレーニング & 姿勢改善方法をお伝えします。
特に体幹トレーニングは全ての動作に対して重要な働きがあり、シェイプ
アップにはかかせないトレーニングです。
その後は、ストレッチポールを使い姿勢の改善方法をお伝えします。身
体の不調(肩こり、腰痛・膝痛)を感じてる方、トレーニング効果を感じれ
てない方是非ご参加下さい。

開催日 10月16日(日)

時間帯 10:00~11:00

(10分前にお集まりください)

参加費 リンクス会員様 500円(税込)

リンクス非会員様1,500円(税込)

定員 7名様まで(先着順とさせていただきます)



リンクスボディチェンジ金沢店

〒920-0014

石川県金沢市諸江町30-1 アルプラザ金沢 別館2F

☎ 076-255-0555

LINEID links-bodychange

定休日 日 祝日

Links
Body Change

リンクスボディチェンジ