2F スタジオ

まずはトレーニングセンターで
受付をお願いいたします♪

土曜日特別プログラム

土曜日もスタジオプログラムで
からだを整えませんか？
トレーニングセンターをご利用の方が
無料でご参加いただける、
スタジオでの運動プログラムです。

定員　35名

開催日時

6月17日(土)

9:25～9:55　筋力アップトレーニング

10:05～10:35　はじめてヨガ

内　容

筋力アップトレーニング

おなかまわり(体幹)の筋力アップを目的としたトレーニングを行います。椅子を使用しながら楽しく筋力アップを目指しましょう！！

はじめてヨガ

はじめての方でも参加していただきやすい内容のゆったりしたヨガです。これからヨガをしてみたい！という方にもおすすめです☆

北神戸田園スポーツ公園　トレーニングセンター