

17

# 体幹トレーニング & ストレッチ

3ヶ月 12回コース

4月期 7月期 10月期 1月期

各期ごとにお申し込みが必要となります。

自重やミズノオリジナルツールを使用して  
トレーニングを行い姿勢維持に必要な筋肉を鍛え  
ストレッチで柔軟性も向上します。

毎週 木曜 11:00~11:50

定員 20名

※空き枠について 施設トップ、重要なお知らせ欄、  
空き枠募集のお知らせより、ご確認ください。