

# 6月より増設！！

## かんたん体幹トレーニング



：体の内部・芯を鍛えるトレーニングが夜の時間帯にも開設！！

：プロのスポーツ選手も実際に実施している流行のトレーニング！！

：体の軸を鍛えたい方、男性の方、初心者の方も大歓迎！！



：体幹を鍛えることによって、  
転倒防止、怪我の予防、姿勢改善、  
様々な効果が得られます！！

日時： 毎週水曜日 19:00～20:00

毎週木曜日 11:00～12:00

場所： 羽村市スイミングセンター トレーニングルーム

羽村市スイミングセンター 第二会議室(木)

参加費：800円

持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル  
室内専用靴(トレーニング室レッスン)

定員：20名

受付：2階サウナ受付(開始1時間前より受付)

羽村市スイミングセンター