

# 1月開講新教室 受講者募集!

## ストレッチ&コアトレーニング教室



ストレッチの効果で血流を良くし、末端の冷え改善や代謝を向上させます。また体幹（コア）を鍛えることでより良い姿勢を維持し、腰痛予防や体形維持などにも効果的

場所 : 五月山体育館 多目的室

日時 : 毎週金曜日 11:15~12:15

定員 : 36名

受講料 : 5,000円 (10回)

開催日 : 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28  
3/7 3/14 3/21 3/28

申込方法 : 1月14日 (火) から1Fトレーニングルーム  
フロント



講師 松山 奈未  
経歴等 エアリアル歴15年  
コンテポラリーダンス、クラシックバレエを基にエアリアルダンスを確立

