

1日体験募集



定員

各日10名

コアクロス

■ ■ ■ 体験日 ■ ■ ■

4月11日・18日・25日（金）

11:00～11:30



インストラクター
奥村 瑞穂

4月1日（火）a.m.9:00～受付開始!!

☎075 - 611 - 7081

場 所▶伏見港公園体育館

参加費▶1回/500円

支 払▶当日開始15分前までに
窓口にて参加費を支払い願います

持ち物▶動きやすい服装・室内履き運動靴・
飲み物（水分補給用）・タオル

※キャンセルの場合は必ず施設迄ご連絡をお願いいたします。

コアクロスは、チューブ・ダンベルを使い、体幹部分を集中的に鍛え、体の機能を高めるエクササイズです。

