



ボールトレーニング



肩から足まで各部の筋トレ、さらにバランス能力など
様々なトレーニングができるのがボールトレーニング。
この一球で自分を変えてみませんか？

【開催日時】 8/27、9/10《火曜日》 14:15~15:45



セラバンドでトレーニング



ストレッチ、筋トレなど、全身隅々ま
でセラバンド1本でできます！
貴方の引っ張り方で負荷も七変化～☆
一緒に魅力に浸ってみませんか？

【開催日時】 8/28、9/11《水曜日》 9:45~11:15

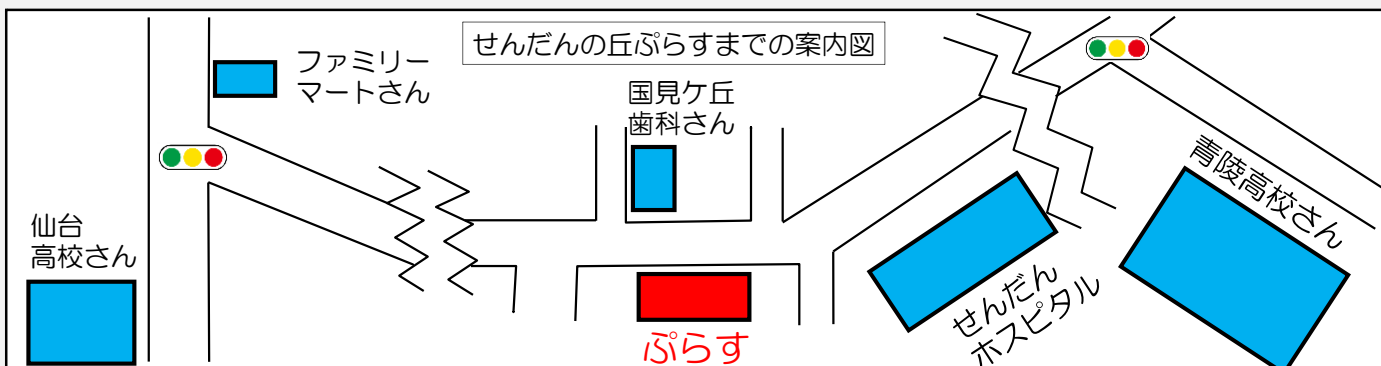


ダンベルで筋トレ！！

筋トレで見落とししやすい『上半身』を鍛えるには
最適！！約300gのダンベルを使ったダンベル
体操！！しっかりと握り、握力・つまみ力アップ↑
更には、肩、体幹も引締めアップ↑



【開催日時】 8/29、9/12《木曜日》 14:15~15:45



今だけ

〒989-3201 青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館 1F

料金：**800円/回** 申込先：**☎719-5621(ぷらす)**