

健康講座

「体幹を鍛える」と
「体幹を使える」は違う！
トレーニーのための体幹再入門

ハイパー コア トレーニング

hyper core training

体幹は
裏切らない

体幹の「本当の使い方」を
知るだけで、トレーニングの
効き感が変わる！

13:30~14:45

11/21²⁰²⁶
(土)

講師

にしお ひとし 西尾 仁 とかちプラザ副館長
(日本スポーツ協会公認指導員 他資格多数保有！)

対象

ケガをせずトレーニングしたい方
効率良くトレーニングしたい方 etc.

持物

上靴・動きやすい格好・お飲物・タオル

料金

300円 (当日会場にてお支払い・現金のみ)

定員

15名

会場

とかちプラザ5階フィットネススタジオ

申込

とかちプラザへお電話 ☎0155-22-7890
または二次元コードから⇒



地味だけど
効く！！

主催：とかちプラザ／南公園 指定管理者 株式会社オカモト
後援：帯広市教育委員会、十勝毎日新聞社、北海道新聞帯広支社