

西町通りトレーニングセンターよりお知らせです

初回無料体験開催！

※予約優先制となりますのでお早めにご予約お取りください

まずは1回
体験してみましよう！

期間：4/1 ~ 4/30

こんなお悩み、理想ありませんか？

- ✓ 最近運動不足…
- ✓ 姿勢が悪い
- ✓ 筋肉を鍛えたい
- ✓ 何したらいいのかわからない

<体幹トレーニングの必要性>

体幹を鍛えるメリットは一言で表現すると
“力を発揮しやすくなる”ということです。

姿勢がよくなる、疲れがたまらない、腰痛がよくなる、
息切れしなくなる、よろよろしなくなるなど日常生活にもメリットが！

小さいお子様から
高齢の方まで！！

体の硬さや運動不足の解消

肩がこらなくなった

競技スポーツの能力向上！

バランス感覚がよくなった



一般 月額使用

¥5,000

子供/学生、75歳以上の方
月額使用

¥3,000