

西町トレーニングセンター

体幹

トレーニング

10/1~10/30

初回無料体験

開催！！

まずは一度体験してみましよう！！

トレーニング方法
がわからない

体型
が気になる

運動不足

姿勢
が悪い



トレーニング風景



体幹トレーニングのメリット

- ・身体の安定化
- ・良い姿勢を保つ
- ・日常生活での転倒防止
- ・スポーツの活性化

西町トレーニングセンターでは
トレーニング方法を目的に合わせて説明をするので、
誰でも安心してトレーニングを
することができます。

一般

¥5,500/月

子供/学生、75歳以上の方

¥3,300/月