



# 出腹収納式

定員

15名

## 歩行教室開催！！

健康運動指導士による体幹強化指導です

ダイエット効果の高い歩き方を習得し  
体力をつけましょう！！

「出腹収納式」の腹筋法」とは…???

骨盤底筋を強化し内臓の位置を正しく矯正。見た目だけでなく内臓機能も向上させるので免疫力や脂肪代謝を促す。

(第6419669号 東京特許庁 商標認可済)

【開催日時】11月25日(金) 10:00~11:30

動きやすい服と外履き靴でロビー集合。講義後に

グランドで実践!【参加費】¥1100 申込みはプール窓口へ