

# 体幹トレーニング講座

～身体能力向上メソッド～

## 中学生～大人向け

「スポーツ動作に生きる」  
「日常生活でも意識すべきこと」  
をベースに身体能力を向上させる  
トレーニングを紹介します。



第1.3(月) 19:30～20:30

受講料 3240円(月2回)

別途／スポーツ保険料(任意)

講師 金子 航太 日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ



体験レッスンお知らせ

体験レッスン料1620円

随時受付中

お申し込み・お問い合わせ

きたみ春光文化教室 TEL0157-69-8511

COOPさっぽろ きたみ春光店2階 (日曜・祝日除く ※事前にご予約ください)