

# ファンクショナルトレーニング

「**田野運動公園武道館**」にて  
**好評開催中!!**

アディダス認定トレーナーに  
よるファンクショナルトレーニング!!

「**姿勢のゆがみ改善・肩こり  
や腰痛予防・体幹強化・シェ  
イプアップ効果**」など様々な  
効果あり!!



スポーツトレーナー：**竹内 成**（たけうち せい）  
★健康運動指導士・adidas Functional Training★

- 曜日：火曜日 ※開催日程については予定表または、問合せにてご確認ください
- 時間：10時～11時15分 ※75分間 途中参加OK!!
- 定員：20名程度 ※先着順
- 参加費：1回500円(ワンコイン) ※事前予約は必要ありません
- 持ち物：ヨガマット(大きいバスタオル)、動きやすい服装、室内シューズ、汗拭き用タオル、飲み物など

問合せ：田野体育館 TEL0985-86-0220（月曜休館日）