

楽しみながら体力づくりしませんか

今話題の

体幹トレーニング

子供から大人まで参加できる楽しいコアトレーニングです。メニュー内容はとっても簡単、なおかつしっかり『体幹』に効くメソッドをご用意しました。運動不足解消、ダイエット、体力作り、アスリートのパフォーマンスの強化など、さまざまな目的や目標のお役に立てるトレーニングです。お気軽にご参加ください。

開催日：毎月第2・第4水曜日
10:00～11:30

会 場：甲府市総合市民会館

参加費：1回につき1,500円
(小学生以下1,000円)

お申し込み・お問い合わせ

甲府市総合市民会館 TEL055-231-1951

〒400-0867 山梨県甲府市青沼3-5-44 <http://www.aluty.com/>

トレーニング提供

コアトレーニングスタジオ GROW

〒400-0058 山梨県甲府市宮原町94-1 ZIRITS(ジリッツアカデミー内)

TEL070-6941-9600

<http://grow-training.net>

提供：コアトレーニングスタジオGROW

LINE@

Check!



甲府市総合市民会館
＜体幹トレーニング＞

体幹トレーニングの 日程確認や参加予約が簡単にできます！

1対1のトークなので、
トレーニングについての相談も可能！
返信するだけで予約／キャンセルができる！



友だち追加方法

QRコードを読みとって「友だち追加」をしてください。

●STEP1 友だち追加

【その他】の画面の
【友だち追加】をタップ



●STEP2 【QRコード】

【QRコード】をタップする
*カメラが起動します



●STEP3 読み取る

QRコードリーダーが起動したら
カメラを向けてQRコード↓を読み取る



LINE@

右のQRコードを
読み取ってください。



●STEP4 【追加】

友だち追加画面が表示されたら
【追加】をタップする



- 体幹トレーニングの前日（毎月第2・4月曜日）に日程の配信をします。
- 参加したい週に返信で簡単予約！
- キャンセル料はかかりません。キャンセルする場合はLINE@にてご連絡ください。
- LINE@では市民会館に関するお問合せ（予約や利用案内など）は受け付けておりません。

お問合せ：甲府市総合市民会館 ☎055-231-1951