



# 無理なく続ける『体幹トレーニング教室』



～体幹を鍛えて1日でも長く直立二足歩行できる体をつくる～



← 福島先生  
(日本コアコンディショニング協会  
シニアスペシャリスト)



↑ 体幹チェック



↑ ボールを使って運動

