

かみじま  
リトリートDAY  
9月 28日 Sun

# アバトレ

## 体幹トレーニング



### KAYO AVALOS

会場：せとうち交流館多目的ホール

時間：10:00～11:00（受付開始 9:30）

参加料：1,000円/大人 一般女性のみ

\*当日ご参加お待ちしています！（予約はなしで大丈夫です）

持ち物：フェイスタオル



イベントの詳細は上島町観光HP  
「かみじまトリップ」から

お問合せ先：0897-72-9277（上島町観光協会）

みんなで楽しく体幹を鍛えて、健康寿命をアップしましょう！音楽に合わせてリズムよく動いたり、フェイスタオルを使った体操も行います。講師は、柔道整復師・アスレチックトレーナー・機能訓練士の資格を持つ、元気いっぱいのかよさん！初心者の方も大歓迎です！

