

# ゆるっと 体幹トレーニング 無料体験会

## 美しい姿勢を目指しませんか？

あなたの姿勢を最新AIで分析したあと、骨盤や背骨、股関節を整え、最良のパフォーマンスが出せるように調整(コンディショニング)を行い、その姿勢をキープするための体幹トレーニングをゆるっと行う初心者向けのプログラムが永源山公園にて新規開講予定！  
そんな美しい姿勢になるためのプログラムの第1回目を体験してみませんか？

体験会  
開催日

5月20日(水)10:15-11:30

5月25日(月)13:15-14:30

※姿勢測定15分 / 体幹トレーニング(60分)

どちらかの日程を  
お選びください

参加料

**無料**

※両日とも参加される方は2回目500円頂戴します  
※新規開講教室は全10回(3か月)の有料教室の予定です

対象/定員

18歳以上・男女問わずどなたでもOK / 先着各日10名

必要なもの

動きやすい服装 / ヨガマット(無料貸し出しあり) / タオル / 飲料水

講師

**藤谷真夕**

申込方法



永源山公園管理事務所0834-63-7899  
もしくは左の専用申込フォームより  
お申し込みください

電話受付時間9:00-16:30・土日祝も受け付けています

2026年4月1日より永源山公園の愛称が変わりました

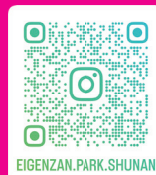
## レゾナック永源山公園

〒746-0034 山口県周南市大字富田 2355-2 TEL: 0834-63-7899 FAX: 0834-64-1705

駐車場: 無料※満車になる場合があります。その場合は第2、第3駐車場へ停めてください

主催: グリーン環境・シンコースポーツ共同事業体

HP/InstagramのURLが  
新しくなります



EIGENZAN.PARK.SHUNAN

