

7月の運動教室

パフォーマンスアップ教室

部活や練習会ではなかなか教えてもらえない、効率の良い体の使い方を伝えていきます。スポーツではもちろん、日常生活でも一番大切です。良い動き方を覚えて今よりも動きやすく、怪我や痛みの少ない体を作っていきましょう！！

日時：7/18(土) 7時～8時

場所：扇町公園(関テレ側グラウンド)

参加費：大人 2000円・中学生以下 1500円。

(※3人以上ご参加で開催決定！申し込み必須)

～内容～

- ・日常生活にも使える動き方(歩き・走り)
- ・サボってる筋肉を起こすトレーニング
- ・運動にも活かしてみよう！！

お申し込みはこちらから 

