

運動の「コツ」を掴んで

動ける体で、毎日をもっと楽しく!

9月の運動教室

怪我が起きにくい

運動パフォーマンスの向上を

目指しましょう!



9/20(日)

走り方



スピードを上げる
正しいフォームと
効率的な走り方を学ぼう!

9/21(月)

アジリティ



素早い動きのコツを掴んで
反応・切り返し・バランス力
をアップ!

9/22(火)

投げる、蹴る



正しい体の使い方
でパワーとコントロール力を
高めよう!

9/23(水)

全身運動



全身をバランスよく動かして
体力・持久力・柔軟性を
向上させよう!



時間 朝 7:30~8:30



場所 扇町公園

大阪市北区扇町1丁目1



参加費 1,500円(1日)



対象 子どもから大人まで、
運動初心者・経験者どなたでも!

※お申し込み必須! お申し込み締め切り
は各開催日前日の21時まで!!

お申込み
お問合せ

まつもと鍼灸整骨院

参加申し込みはこちら
又は整骨院受付まで



運動の「コツ」を掴んで
怪我が起きにくい
運動パフォーマンスの向上を
目指しましょう!

楽しく
学べる!

丁寧な
指導!

継続力
アップ!

