

夏の運動教室

動き方を変えて
夏の暑さに負けない体を作っていこう！



夏を楽しむ
カラダ作り！



夏休み期間中に、体の使い方を見直して、もっと速く、もっと楽に、もっと元気に！
スポーツが上手になりたい人も、運動が苦手な人も大歓迎！
楽しく学んで、夏の暑さに負けない体を一緒に作りましょう！

日時

8/13(木)、14(金)
朝7時～8時

場所

扇町公園

参加費

1500円 夏休み価格



教室の内容



どのスポーツでも
使える姿勢作り

ケガをしにくく、パフォーマンスを上げる
土台となる正しい姿勢を身につけます。



足が速くなる
走り方

走りの基本を楽しく学び、
自然とスピードが上がるコツを伝授！



普段から使える
楽な動き方

日常生活がラクになる体の使い方を学び、
疲れにくい体を作ります。

お申込み
お問合せ

定員になり次第締め切り！
お早めにお申し込みください！



みんなで
夏を乗り切ろう！