

コンディショニング セミナー

「コンディショニング」とは…骨格や筋肉を自分で整える方法のひとつです。

より動きやすい身体を手に入れ、さらには体調改善につながることもあります。
簡単な動きばかりですので、普段運動をしていない方でも心配ありません。
スポーツクラブ会員以外の方でも参加できます。

☆日 時 令和元年10月7日(月) 11時30分～12時30分
(受付11時15分～)

☆会 場 東富山体育館 (富山市米田)

☆対 象 スポーツクラブ会員・非会員

☆定 員 20名

☆参加費 1人500円

☆講 師 吉野 真里奈スポーツ指導員
※(一社)日本コンディショニング協会 コンディショニングインストラクター

☆申込み 9月30日(月)までに東富山体育館窓口へ参加費を添えて
お申込みください。 **※先着順**

☆持ち物 バスタオル1枚

☆服 装 動きやすい服装
(膝までまくれるズボン、裸足になれる準備をお願いします。)

簡単なのに
身体がほぐれる～



(公財)富山市体育協会
東富山体育館(東富山SC)
富山市米田16-2
TEL 438-7500