

「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。

# コンディショニングセミナー

簡単な動きで、凝り固まった身体を優しくほぐしてあげましょう。  
スポーツクラブ会員以外の方も参加できます。

☆日 時 令和3年10月26日(火) 11時00分～12時00分

受付:10時45分～

☆会 場 東富山体育館 (富山市米田)

☆対 象 一 般

☆定 員 20名

☆参加費 500円 (当日徴収)

☆講 師 (公財)富山市体育協会スポーツ指導員

※(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 10月18日(月)までに、東富山体育館へ電話または直接、  
もしくは体育協会ホームページよりお申し込みください。HPはこちら

※応募者多数の場合は抽選し、全員に案内します。

体協ホームページ <https://www.taikyuu-toyama.or.jp/>



☆持ち物 内履きシューズ、水分補給用飲料、タオル、マスク  
バスタオル1枚 ※ヨガマット等をお持ちの方は持参ください。  
(お持ちでない方にはお貸しします。)

☆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。)

※新型コロナウイルス感染拡大により中止になる場合があります。

## ★お問い合わせ★

(公財)富山市体育協会 東富山スポーツクラブ

富山市米田16-2 TEL 438-7500

(公財)富山市体育協会  
LINE 公式アカウント始めました!  
QRコードを読み込んで  
お友達ちになりましょう  
情報をすばやく配信。お得な特典も GET

