

「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。

※参加者には富山市スポーツ協会の体成分測定無料券をお渡しします。

☆日 時 令和6年5月28日(火)・6月4日(火)・6月11日(火)

〈全3回〉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 一 般

☆定 員 20名

☆参加費 1,600円 (全3回)

☆講 師 (公財)富山市スポーツ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 5月12日(日)までに、東富山体育館へ電話または直接、
もしくはスポーツ協会ホームページよりお申し込みください。

※応募者多数の場合は抽選し、全員に案内します。

スポーツ協会 HP <https://www.taikyou-toyama.or.jp/>

☆持ち物 内履きシューズ、水分補給用飲料、タオル

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。)

★お問い合わせ★

(公財)富山市スポーツ協会 東富山スポーツクラブ

富山市米田16-2 TEL 438-7500

(公財)富山市スポーツ協会
LINE 公式アカウントはこちら
QRコードを読み込んで
お友だちになりましょう
情報をすばやく配信。お得な特典も GET



HPはこちら

