

フィジカル&スキルトレーニングイベント企画

12月25日(日)

コア(体幹)&アジリティ(俊敏性) リズムトレーニング

スケジュール

受付 9:30~ 9:55

リズムトレーニング 10:00~11:00

アジリティ・コア 11:00~12:00

スポーツ上達の近道は体を上手に使うこと!!

○参加料及び定員

1人500円 定員50名※先着順

○申込期間

11月14日(月)~12月18日(日)

○指導者

- ・長谷 朋 ※健康運動実践指導者
- ・山根 来 ※空手道有段者

○内容

- ・リズムトレーニング
- ・コア(体幹)トレーニング
- ・アジリティ(俊敏性)トレーニング

○参加対象

- ・小学生以上

○持ち物(服装)

- ・動きやすい服、飲み物、タオル、屋内シューズ



【重要なお知らせ】

新型コロナウイルスの関係でイベントの開催が中止になる場合があります。中止の場合は、当施設ホームページなどで告知させていただきます。参加希望者の方にはご迷惑おかけしますがよろしくお願いいたします。



QRコードはこちら

参加申込書(12/18申込締切)

代表者住所	〒 ー					
参加者氏名	参加者名①	年齢	参加者名②	年齢		
	参加者名③	年齢	参加者名④	年齢		
緊急連絡先	代表者	ー	ー	その他	ー	ー

※個人情報の取扱いについて

主催者側が取得した個人情報は、本イベントの為に利用し、利用目的以外に使用することはありません。