

「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5年10月5日(木)・10月12日(木)・10月19日(木)

〈全3回〉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 1,500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 9月28日(木)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/>

HPはこちら



☆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 公式アカウント始めました！
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

