

12月12日(木)10:00～ 体幹トレーニング

体幹の働きがよくなることで日常的な身体活動やスポーツにおいて、より軽やかに効率よく動けるようになります。疲れにくい身体作りや姿勢の改善を目指しましょう。



- ・日時 : 2024年12月12日(木) 10:00～11:00
- ・会場 : 大井ホッケー競技場メインピッチ 多目的室
東京都品川区八潮4-1-19
(東京モノレール「大井競馬場前」駅より徒歩約8分)
- ・対象 : 18歳以上の方
※膝・関節の調子が悪い方などは医師等にご相談の上、ご参加をお願いします。
- ・定員 : 15名 ※最少催行人員 5名
- ・参加費 : 500円

- ・持ち物 : 動きやすい服装、タオル、飲み物
※当日体調の悪い方はご参加いただけません。



- ・講師 : 松尾芳治 公益財団法人日本スポーツ施設協会 トレーニング指導士 保持
KOBA 式体幹☆バランスベーシックライセンス 保持
公益財団法人東京防災救急協会 上級救命士 保持

- ・申込方法 : 下記、Web サイトから申し込み、先着順
<https://forms.gle/XxzeZdjz8d6hLhU28>
申込期限 12月9日(月) ※定員になり次第受付終了



問合せ先 : 03-3790-2378 (大井スポーツセンター) ホッケー場イベント担当