

軽

やかに動ける

疲れにくい身体づくり

体幹トレーニング

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
KOBA 式体幹☆バランスベーシックライセンス
公益財団法人東京防災救急協会 上級救命士

保持
保持
保持

開催日

2025/9/18(木)

10:00~11:00

イベント概要

- 日時 | 9/18 (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
(東京モノレール「大井競馬場前」駅より徒歩8分)
- 対象 | 18歳以上 (膝・関節の調子の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 ※最小催行人数5名
- 持ち物 | 動きやすい服装、タオル、飲み物
- 参加費 | 500円 ※65歳以上は300円。年齢確認書類持参のこと

今後の開催日

2025	2026
12/11	3/12

申し込みはこちら!!

〆切 9/15 (月)
※定員埋まり次第受付終了

