

一般財団法人五所川原市体育協会 主催

スポーツクラブ陸上の講師とのコラボ ボディメンテナンス講習会

この度ご縁が御座いまして陸上の講師とのコラボが実現致しました。コンセプトとしてご自身でのケア・メンテナンス また体の効率の良い体の使い方などこれから陸上をやっていこうと思っている方、現時点でやっている方達にもっと効果的に練習して頂きたいと思い始めました。

もちろん全く陸上に興味のない方にも、これを機にご自身のお体を見つめ直しより良い生活ができるような体験をして頂きます。

※ 陸上教室に参加されていない方も、無料で参加できます。

日時・会場 6月14日(土曜日) 15:00~16:00
三輪小学校体育館 (内履きを持ってきてください。)
※五所川原総合スポーツクラブ・陸上13:30~15:00後

対象 幼児~一般
内容 ボディケア メンテナンス 筋肉可動域の向上 筋肉の効率の良い使い方 etc
代表者 一般財団法人五所川原市体育協会 会長 富田 重照
指導者 整体院フォレスト 院長 森 修亮
講習会参加料 無料

今回行われる講習会は、今後7月からストレッチ教室として定期的に活動する予定です。

第1・2土曜日 15:00~16:00 三輪小学校
参加料 年会費 (スポーツ安全保険料、通信費として)
幼児~中学生 ¥1,000 高校生以上 ¥2,000
月会費 ストレッチ教室のみ参加 ¥1,000 (陸上教室参加者、無料)
陸上教室 ¥2,000~

※ 陸上教室は 三輪小学校 毎週土曜日 13:30~15:30
松島小学校 毎週水曜日 15:30~17:00 に行っています。

申込先 一般財団法人五所川原市体育協会
〒037-0046 五所川原市字栄町 20-1
ボディメンテナンス担当 森 修亮 090-6469-7128
陸上教室担当 森 紀彦 090-7326-0870