

未来のアスリートへ

ケガを防ぎ、動きを磨く セミパーソナルトレーニング！

レッスン 内容



- 体幹を強くするエクササイズ
- ケガを防ぐ正しい動作
- バランス能力を高めるトレーニング
- セルフケアの習慣づけ

こんな方に オススメ



- ★ 怪我をしやすい
- ★ 怪我の再発予防
- ★ 運動後に疲れが残りやすい
- ★ もっと上手に動けるようになりたい

対象：小学校高学年から大学生までの学生

開催日時：

火曜日 なかざわ整形外科（3階） 18：10～19：10

水曜日 慶友若葉台整形外科（2階） 18：45～19：45

金額：2,000円＋税(税込:2,200円)

先着順

定員 **6**名



講師：白須達也
理学療法士、アスレティックトレーナー

詳しくはこちらから！

