

自分のカラダを知ることがコンディショニングの第一歩

# ジュニアアスリートセミナー

4/1 土 午後2時～4時

傷害予防のための4つのポイントを  
アスレティックトレーナーがチェック！



筋力

柔軟性

バランス

フォーム

会場 **メディカルフィットネス M's**

対象 **小学5年生～中学3年生**

小学生は保護者同伴でご参加下さい

講師 **砥上 愛弥** 他2名

日本体育協会公認アスレティックトレーナー

定員 **15名**

用意 **服装** / 運動のできる服装

**持ち物** / 体育館シューズ、飲み物、タオル、筆記用具

参加費 **1,000 円**

申込 **06-6841-5720**

保護者の方がお電話にてお申込み下さい。



## メディカルフィットネス M's

〒561-0884 大阪府豊中市岡町北1-2-4 医療法人南谷継風会南谷クリニック南館2階

TEL.06-6841-5720

<https://www.minamitani-ms.jp>

メディカルフィットネスエムズ

Q検索 