

ジュニアアスリート コンディショニングセミナー

3/10 土 午後3時～5時 2時30分より受付

スポーツ障害予防のためのストレッチング

柔軟性のチェック方法とストレッチングの実際を実技形式で紹介し子どもたち自身が、グラウンド、体育館、自宅等ですぐに実践いただけるようアスレティックトレーナー、栄養士、鍼灸師が指導いたします。



「筋肉や関節のチェックで弱点を見つけ、それがどんなケガに繋がるのか、どのように予防するのかを実技を交えて紹介します！」 八木

- 会場** メディカルフィットネス M's
- 対象** 中学生
- 講師** 八木勇磨 日本体育協会公認アスレティックトレーナー
上原あやか 栄養士 / NSCA 認定パーソナルトレーナー
浦田舞子 鍼灸師

- 定員** 20名
- 費用** 1,000円 当日受付にてお支払いください

- 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

- 申込** 06-6841-5720
事前申し込みが必要です



阪急岡町駅西へ徒歩2分

- P** 当院無料駐車場
- P** 有料駐車場
- 北館：2台
- 南館：6台
- 一方通行
- 車の南館へのアクセス

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 南谷クリニック南館2階
TEL.06-6841-5720

