

親子で一緒にトレーニング！

－走る、跳ぶために必要な**体幹**の使い方－



先着20名
参加費無料！



- ・ジャンプ力を上げたい
- ・走りを速くしたい
- ・スポーツ（陸上、サッカー、バスケ、バレーなど）のパフォーマンスを上げたい

このような方が対象です

講義

速く走る、高くジャンプするためにはバネが必要です。バネを使うために必要な“体幹の使い方”を学びます！

動作チェック

速く走る、高く跳ぶための柔軟性や筋力を確認します。
自宅でも簡単に確認できる方法です！

エクササイズ

お子様と一緒に真剣に楽しくストレッチ、トレーニングを行いましょう！
お子様だけの参加も大歓迎です！

日程：5月25日（日）10時～、12時～の2部制

@やまがみ整形外科

対象：小学3年生～6年生 20名

TEL:078-754-5388

👉ご予約はこちらから👉



※公式LINEに友達追加し
メッセージで必要事項を
送信していただいてから
予約完了になります