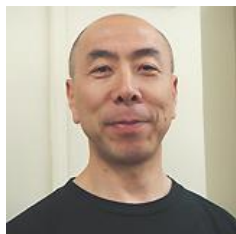
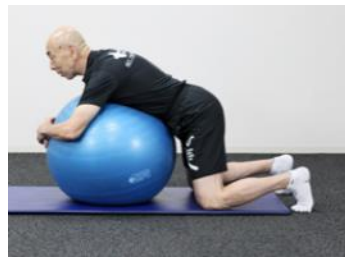


身体の調子を整える 肩と股関節の動きづくり

～ 大小のボールと
セラバンドを使って～



講師 阿部良仁氏

NPO法人日本Gボール協会副理事長

NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト

講師 飯塚規文氏

東京薬膳協会認定 薬膳健康アドバイザー

東京療術学院講師 トレーニング指導士 カイロドクター

日時 2024年8月10日(土) 14:00～15:30
(受付開始13:40)

場所 御殿場市体育館 2F (第一体育室)

定員 50名 (先着順)

参加費 3,000円 (小さいボール・セラバンドおみやげ)

持ち物 体育館シューズ、ヨガマット又はバスタオル、
水分補給用飲料

後援 NPO法人日本Gボール協会

NPO法人御殿場市スポーツ協会

お申込み、お問い合わせ先

(申込み期限 7月31日)

御殿場市エアロビック連盟事務局

09073001090 (杉山)

(お申込みQR)



氏名

年齢

歳

ご住所

ご連絡先