

芝生ウォーキング教室

しっかりとからだを動かしてスムーズな動きを維持しましょう。

11月11日(土)

午前10時45分～午前11時30分

竜洋スポーツ公園サッカー場

- 対象** 大人（成人男女）
- 参加費** 500円
- 定員** 20名
- 内容** ウォーキング、
コーディネーション運動
- 持ち物**
 - ・動きやすい服装
 - ・タオル
 - ・飲み物
 - ・暑さ対策（帽子など）



©1993, 2003 JUBILO

動きのスムーズさを維持するためには、体力・筋力そして脳・神経系のスムーズな働きが必要です。この教室では脳神経系を刺激するコーディネーショントレーニングを中心にしっかりとからだを動かします。芝生の上で、動きの気づきや、動きの感覚を意識しながらスムーズな動作を習得しましょう。

主催 磐田市体育協会、ジュビロ磐田
講師 TIS(東郷町施設サービス株式会社)

お問合せ・申込み

申込み

「磐田スポーツ交流の里ゆめりあ」に、電話申込。定員に達し次第終了。先着順

☎ 0538-38-4150 (ゆめりあ球技場) **第2火曜日定休**

お問合せ

竜洋スポーツ公園サッカー場 (磐田市南平松 8 番地)

☎ 0538-66-0300 **月曜日定休**