

強いカラダをつくるプライオメトリクス



より 機能的に!



より パワフルに!

内容

- ・「強さ」そして「しなやかさ」を兼ね備えた、「**強靱な**」カラダを目指します。
- ・瞬発的に筋肉に負荷をかけることで、パワフルでケガをしにくい筋肉を手に入れます。

対象

- ・スポーツパフォーマンスを高め、競技力向上を目指したい方。
- ・ケガの少ない強いカラダを手に入れた方や、知識を高めたい方。

【日程】10月17日(土)、11月14日(土) ※各回12名定員

【時間】10:00~12:00 ※9:45受付開始

【場所】中田中央公園内 袋原コミュニティセンターホール

【料金】各回700円(税込)

【申込】直接施設窓口にて

※当日のキャンセルは返金いたしかねます。

※イベントの中止、または延期の可能性がございます。

※マスクの着用、手指の消毒等、感染症予防にご協力ください。

※重複してご参加いただくことも可能です。

※手指用除菌液の設置、換気の実施等、安全に配慮しながら実施いたします。