

芝生ウォーキング教室

しっかりとからだを動かしスムーズな動きを維持しましょう。

12月9日(土)

午前10時45分～午前11時30分

磐田スポーツ交流の里ゆめりあ球技場
多目的グラウンド



©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動きが必要です。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

「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

磐田スポーツ交流の里ゆめりあ球技場（磐田市大久保 892-36）

☎ 0538-38-4150（ゆめりあ球技場） 第2火曜日定休