

福田屋内スポーツセンター

# 中・高校生向け 体幹トレーニング

- ◎部活動や習い事でレギュラーを勝ち取りたい
- ◎怪我をしにくい身体をつくりたい
- ◎もっと身体を動かしたい 方々におすすめです！



福田屋内スポーツセンター  
のトレーニング室にある  
道具を使って  
トレーニングします！



8月5日(金)  
ストレッチボール

8月12日(金)  
スモールボール

8月19日(金)  
チューブ

8月26日(金)  
ストレッチボール

日程 8月5・12・19・26日(金) 複数日参加可能  
時間 16:00~16:30  
場所 福田屋内スポーツセンター 2階 スタジオ  
対象 中学1年生~高校3年生  
金額 参加費無料！(別途施設利用料が必要です)  
定員 各10名(前日までに要予約)  
持ち物 室内シューズ・タオル・飲み物・動きやすい服装



担当講師 佐藤美歩