

スポーツ障害予防 ワークショップ



体験してみてネ〜



☆☆内容☆☆

ストレッチや体幹のトレーニングをする事で
身体のコントロールを獲得し
怪我の予防だけでなく、パフォーマンスアップもしていきます(^)

教室日程→金曜日 19:10~19:50

年齢問わずお待ちしております♪



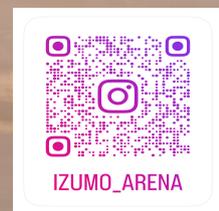
高橋先生

悪い姿勢は床の反発が上手く貰えず
怪我やパフォーマンスダウンに繋がります。
軸のある身体を作っていきましょう(^)/

無料でご参加できます！
ご予約はお電話または受付窓口で
お受けいたします。



HP・Instagramはこちらから→



出雲だんだんとまとアリーナ

TEL : 0853-21-0001

〒693-0073 島根県出雲市西林木町207-1
https://shisetsu.mizuno.jp/m-7328

●営業時間 9:00~22:00

●休館日 隔月(奇数月)第3水曜日
(祝日の場合は翌日)
年末年始12月30日~1月2日