

パフォーマンスを高めるための        

スポーツセミナー

1

10.5 (木)

アスリートのための
セルフケア (上肢編)

2

10.19 (木)

アスリートのための
セルフケア (下肢編)

全5回

中学生以上対象

3

10.26 (木)

パフォーマンスアップに必須!!
アスリートに必要な
基礎動作について

4

11.2 (木)

筋力トレーニングだけでは不十分?
パワーを向上させる
エクササイズとは

5

11/16に延期に
なりました

~~11.9~~ (木)

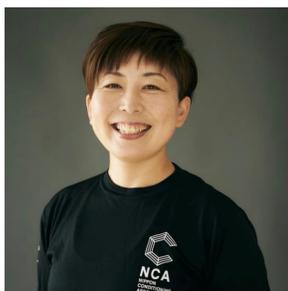
競技に必要な持久力って何?
持久系トレーニングの
基本的な考え方

講師

【第1・2回】

YUI FITNESS COMMUNITY 代表

中田 幸恵



【第3~5回】

BBFIT トレーニングコーチ

中軽米 敬太



場所

八幡平市総合運動公園会議室

時間

18:30~20:00

参加料 (1回)

大人:300円 中高生:100円

お申込み・お問い合わせはこちらから ☎ 0195-76-3237 (八幡平市体育協会松尾事務所)