

11:15 ~ 12:30
8月10日は、歩く

歩
き
を

万能エクササイズに
するために知っておきたい
ストレッチと歩き方

教室



湘南ベルマーレコンディショニング センタートレーナー：竹江 司
プロアスリートから一般フィットネスまで、
カラダの使い方、トレーニング、コンディショニング指導
Trigger Point Performance Therapy Japan Master Trainer
2022 湘南国際マラソンコンディショニングトレーナー
2022 神奈川県立体育センターアスリートサポート講座 担当

学んで、動いて、心も身体もスッキリ！

参加者募集！

- 日程：：2022年8月10日（水）11:15～（75分）
 - 場所：リフレッシュプラザ 集会室
 - 参加費：1,000円（税込）リフレッシュプラザ受付にてお申し込み。
- ※ 当日は、動ける服装と補給用水分をお持ちください。靴不要。