



中学生・
高校生
限定!!

アスリートヨガ

～体幹・柔軟性・バランス感覚を高めよう～

8月11日(木)

12:30～13:30



こんな中高生におススメ!!

- ・怪我しない身体を作りたい!
- ・体幹を強くしたい!
- ・集中力を向上させたい!
- ・イメージ通りに身体を動かしたい!

要予約

- 【場 所】 いしかわ総合スポーツセンター マルチパーパス
- 【対 象】 中学生・高校生の部活動・チームに所属している選手
- 【定 員】 50名
- 【担 当】 菊田泰子・木下直樹
- 【持 ち 物】 飲み物
※アスリートヨガは裸足で行います。
- 【参加費】 500円(税込)
- 【申し込み】 トレーニングルーム受付 または お電話で申し込みください。
TEL 076-268-2420
※ ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。
※ 当日はマスクの着用をお願いいたします。

ISCジュニアアスリートセミナーとは?

石川県のスポーツに励む選手のみならず、栄養・睡眠・トレーニングなどのさまざまな情報を発信するセミナーです。年6回開催。

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北 222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00～22:00 【休館日】年末年始(12/29～1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp>

いしかわ総合スポーツセンター

検索

館内情報や
イベント情報
配信中心!



メルマガ



Facebook



Instagram