



# 「アニマルフロー」

～身体の使い方を変えて、パフォーマンスアップにつなげよう～

## 12月10日(土)

## 14:30～15:30



アニマル フロー  
**ANIMAL FLOWとは・・・**  
 動物的な動きを全身フルに使って行うトレーニング。  
 効果は神経の活性化、体幹強化、集中力アップなど・・・  
 運動前のウォームアップにも活用できます！

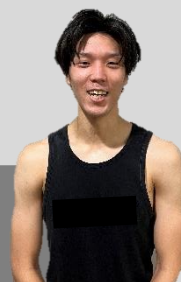
- 【場 所】 いしかわ総合スポーツセンター マルチパーパス
- 【対 象】 中学生・高校生の部活動・チームに所属している選手
- 【定 員】 50名
- 【持 ち 物】 動きやすい服装、内履きシューズ、飲み物
- 【参加費】 500円(税込)  
\*当日は券売機でチケットをお買い求めください。
- 【申し込み】 トレーニングルーム受付 または お電話で申し込みください。  
**TEL 076-268-2420**  
※ ご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。  
※ 当日はマスクの着用をお願いいたします。

要予約

### 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。

Animal Flow Lv.1  
インストラクター  
竹腰 清亮



## 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！



メルマガ



Facebook



Instagram