



「アニマルフロー」

～身体を使い方を変えて、パフォーマンスアップにつなげよう～

3月4日(土) 9:30～10:30

※12月10日(土)に開催予定でしたが都合により延期となりました。



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。

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
配信中心！



メルマガ



Facebook



Instagram