

(有)末永整骨院・光 整骨院事業部 主催

少年野球に必要な体幹の使い方 ～自分の体を思い通りに動かすために！～



参加すれば
何かが変わる
さあ、共に
チャレンジして
みませんか！



日時・場所

平成30年 2月 25日 (日曜日)

ユーピーアールスタジアムトレーニングルーム 2

受付開始 12時 講演開始 12時30分～14時30分

個別指導 14時30分～15時30分 (希望者のみ)

参加費・持参物

参加料 一人1000円・野球指導者は**無料**(各チーム代表2名)

参加者 保護者30名・小学生70名

持参物 タオル・水筒・筆記用具・運動のできる服装

目的

体幹を鍛えることで、アスリートとしての
パフォーマンスを向上することができます。

※宇部市スポーツコミッション元気な人づくり促進事業
「愛宇部健康プロジェクト」の一環で開催します。

申し込みは、体育幹まで

電話 090-6416-0723

メール taikan.kaizen@gmail.com

後援

宇部市・宇部市教育委員会
宇部市体育協会
宇部市スポーツコミッション

姿勢改善 体育幹

「姿勢改善体育幹」は体幹トレーニングにより
「自立型育成と軸のブレない心と身体作り」を目的とするスタジオです。

☎090-6416-0723

宇部市新天町2-3-7 末永ビル1F

Eメール taikan.kaizen@gmail.com



詳しくはWEBへ

たいいくかん 末永



P 医院 1Fにも駐車場あり