

# 学生向け！ ストレッチ&トレーニングの ★ 基本の「き」 ★

中学生・高校生を対象に  
スポーツトレーナーの資格を持ったスタッフが指導します！  
部活動でよく行われているストレッチと  
トレーニングの基本である「スクワット」と「腕立て伏せ」を  
メインに行います。  
正しい知識、やり方を身につけて  
ケガの予防・パフォーマンスアップに続けましょう！

日程： 11/2(土) 17:00～18:00

場所： リハビリテーション室

対象： 中学生、高校生(部活動に所属していなくても可)

定員： 6名

料金： 1000円(税別)

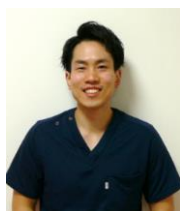
持ち物： お飲み物、運動のしやすい服装

受付方法： クリニック受付にて事前にご予約ください

※申し込み時に参加費のご入金をお願い致します

※当日キャンセルは返金いたしかねます。

締め切り： 10月29日(火曜日)13時まで



柔道整復師、アスレティックトレーナー  
担当： 布川 貴祥