

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
「体幹トレーニング」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しましょう！

日程： 12/7 (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： 1,000円（税別）

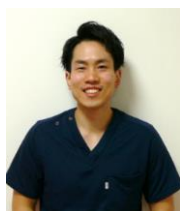
持ち物： お飲み物、運動のしやすい服装

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： 12月3日（火）13:00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