

2021年度
第5回

無料

無料健康スポーツセミナー 機能的全身運動の すすめ ～体調・体力UPと疲労回復～

日時
・
定員

2021年

8月15日 **日** 10:00-11:30

定員10名

※8月1日(日)より、窓口またはお電話にて
お申込みいただけます。

内容

身体操作や身体機能向上に有効な、ファンクショナルトレーニングを行います。ファンクショナルトレーニングの5原則に沿った内容で進め、個別の体力に合わせてるように、段階的な方法を学んでいただきます。トレーニング後は、筋疲労をとるストレッチでリフレッシュです。

講師

藤田 洋一
(健康運動指導士)



ご予約
お問い合わせ

香川県立総合水泳プール

香川県高松市御厩町1585-1

TEL:087-885-3821