

「スポーツ動作に生きる」

日常生活でも意識すべきこと」をベースに

身体能力を向上させる

トレーニングを紹介します。

一緒に新しい自分に出会いましょう！

※中学生から受講できます。

# 体幹トレーニング講座

身体能力向上メソッド

## 1日体験会のお知らせ

3月19日(月)

時間 19:30~20:30

体験料 1,620円/1回

持参品 水分、タオル、動きやすい服装、靴



第1.3(月) 19:30~20:30

受講料 3240円(月2回)

別途/スポーツ保険料(任意)

講師 金子 航太

日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ

お申し込み・お問い合わせ

きたみ春光文化教室 TEL0157-69-8511

COOPさっぽろ きたみ春光店2階 (日曜・祝日除く ※事前にご予約ください)