

動ける身体をつくろう！

# ストレッチ&コアトレーニング

参加  
無料



第1回

5月20日(月)



時間:19:00~20:00

場所:前山公園体育館

定員:20名

対象:中学生~

※中学生は保護者による送迎をお願いします。

※治療が必要な場合や病気・ケガで既に治療中の方、要介護・要支援の方は参加できません。



講師 濱田 健太

(JSPQ 公認 アスレチックトレーナー)

## 開催予定日

6月3日・6月17日

7月1日・7月22日

8月5日・8月19日

9月2日・9月30日

10月7日・10月21日

11月11日・11月18日

12月2日・12月16日

※予定が変更になる場合はHP  
でお知らせします。



## 講座内容

アスレチックトレーナーによるストレッチとコアトレーニング(体幹を安定させるトレーニング)の講座です。トレーニングを行うことで痛みのない身体・ケガをしにくい身体を維持し、動ける身体を作りましょう！



お申込み・お問い合わせ

sic いしいスポーツクラブ

石井町高川原字高川原 121-1(石井町役場 3階)

TEL088-674-3081