

★みんなで楽しく出来る！

スペシャル講習会

リズムトレーニング

★みんなで音楽に合わせて、様々なジャンプ動作を行うトレーニングです！！

★年齢、性別関係なく運動できます！

◎球技系のスポーツをやっている方や運動不足が気になる方におすすめ！

◎リズムトレーニングで素早い動きやボディコントロール能力をアップさせ競技力向上やケガの予防につなげていきましょう！

※ジャンプする為、足首や膝にケガをされている方はご遠慮ください。

日 時 2022年 8月28日 (日)

時 間 14:45～15:45

場 所 スタジオ

料 金 トレーニングルーム利用券のみ

定 員 20名程度

担 当 岡田

申込方法 トレーニングルーム受付にてお申込み下さい。



※トレーニングルーム利用が初めての方は事前にガイダンスの受講が必要です。