

セルフテーピング講習会

実用的で難易度の高い
「足首」を中心に行います

※セルフで行いますので
他参加者との接触はありません

3月21日(月祝)

14:30~16:00

「テーピング」自分で巻けますか??

怪我をした時・怪我を予防したい時・パフォーマンスを向上したい時・・・

テーピングは様々な場面で活躍してくれます。競技をしている方だけでなく

日常的にも使用できるテーピングを自分で巻けるように丁寧に指導します。



- 定員：20名
- 対象：16歳以上どなたでも
- 場所：2階大会議室
- 持ち物：ハサミ（形状等問いません）
- **参加費：無料**（別途テーピング代500円を当日ご持参ください）
- 講師：スポーツインテリジェンス株式会社 川上晃司氏・市山裕梨氏
- 申込：体育館受付窓口またはお電話にてお申込みください

※ 感染症対策として消毒・換気を徹底して開催いたします。ご参加の方はマスクの着用をお願いいたします。

芦屋市立体育館・青少年センター 指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋

芦屋市川西町15-3 ☎0797-31-8228

