

昔の自分を取り戻しませんか？

～大人の部活～

～この教室の目的～

子どもと一緒に運動した時に「昔の自分ならもっと動けた」、「もっと動けるようになって子供に尊敬されたい」、「一緒に動きたいけど身体が動かない」など感じた事はありませんか？それは基本的に柔軟性が不足したことが原因である事が多いです。ですが柔軟性といってもただストレッチをしても動ける体にはなりません。この教室では動ける体の取り戻し方をご指導させていただきます。



～担当者～

金築祐弥（シンコースポーツ兵庫株式会社）

～指導経歴～

- ・敬徳高校硬式野球部
- ・福岡中央高校硬式野球部
- ・福岡医健専門学校非常勤講師
- ・福岡リゾート&スポーツ専門学校非常勤講師

～こんな方はご参加ください。～

- ・昔の動ける身体を取り戻したい方
- ・子どもよりも動ける身体を手に入れたい方
- ・子どもから憧れる父親になりたい方
- ・高校生になった息子ともう一度キャッチボールをしたい方
- ・指導者で見本を見せれる身体を取り戻したい方
- ・親子リレーで良い所を見せたい方

・日程・・・7/25（日）

※15:30～17:00

- ・参加費・・・500円
- ・定員数・・・11名
- ・持ち物・・・タオル（必須）、飲み物、動きやすい服装
- ・場所・・・1F 柔道場

※裸足で行います

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
住所：芦屋市川西町15-3
TEL：0797-31-8228



申込方法・・・体育館受付またはお電話にて