

体験しながら学べるスポーツ講習 ～健康な体をつくらう!!～

講習内容



● 静的ストレッチ

運動後に向けており、心身のリラックス効果などが期待!!
筋肉を伸ばして一定時間保持することで、筋肉の緊張を和らげ、柔軟性を高める等の効果があります。

● 動的ストレッチ

運動前に行うことでケガの予防やパフォーマンス向上が期待!!
体を大きく動かし筋肉の伸縮を繰り返すことによって、筋肉の柔軟性と関節の可動性を高めるストレッチです。



● トレーニング

健康の保持増進に繋がる簡単なトレーニング。
正しいフォーム等の解説もあります。

講師



Eudynamics

ヴィゴラス

トレーナー

大西 敏之氏

幅広い年齢層に合わせて

座学と**実技**で学ぼう!!

令和6年3月16日(土)

はびきのコロセラム

サブアリーナ

9:30～12:00 (受付9:00)

先着50名

参加費 **無料!!**

注意事項

- ・運動に適した服装及びシューズで参加ください。
- ・水分補給に必要な飲料水は、各自で準備ください。
- ・会場の駐車料金は自己負担となります。
(2時間以内は無料。その後、1時間ごとに200円)

参加対象:市内在住・在勤・在学の高校生以上

申込期間:令和6年2月24日(土)9時～3月4日(月)17時30分

申込方法:Webフォーム(右記QRコード)に必要事項を入力し送信

スポーツ振興課に(下記問合せ)電話申込 ※9:00～17:30(平日のみ)

問合せ先:羽曳野市体育協会事務局(スポーツ振興課)

TEL:072-958-1111(内線4413)



▲Webフォームはこちら