



このようなことはありませんか？

運動不足を  
解消したい！



健康でいたい・・・



どんなトレーニングを  
すればいいか。



一緒に学びましょう！



## 体験しながら学べるスポーツ講習会

# 「スポーツの基礎は“カラダの使い方！”

## 今から始める動きのトレーニング

カラダの使い方によって、トレーニングの成果や怪我のリスクに影響します。

座学と実践を通じて適切なフォームと動作を学ぶことでより高いパフォーマンスの発揮や怪我のリスクの減少につながります。



講習会内容：インナーマッスルのトレーニング など

講 師：  Eudynamics ヴィゴラス トレーナー 大西 敏之 氏

日 時 令和7年3月15日(土)

場 所 はびきのコロセアム サブアリーナ

時 間 9:30 ~ 12:00(受付9:00)

対 象 市内在住・在勤・在学の中学生以上

申込期間 令和7年2月17日(月)9時 ~  
令和7年3月3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
- 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 羽曳野市体育協会事務局(スポーツ振興課)  
TEL:072-958-1111(内線4412)

参加費無料  
先着50名



▲Webフォームはこちら

### 注意事項

- 運動に適した服装及びシューズでご参加ください。
- 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



主催：羽曳野市体育協会