

ランニングに活かせる講座 「バテない脚を作る！ 下半身のストレッチ&筋トレ」

令和5年12月9日(土) 10:00~11:00

【申込期限】 令和5年11月28日(火)必着

身体の使い方をベースにパフォーマンスアップへ繋がるトレーニングを提供します。

今回は「股関節のコントロール」を中心に
大腿&お尻を的確に鍛える方法を学びます。
お尻がたるむ・足が太くなる等でお悩みの方にも
おすすめの講座です！

対象：16歳以上

参加費：500円

定員：25人

会場：八雲体育館

2階体育室

講師：虻川 岳氏

【保有資格】 健康運動指導士・JATI-ATI

2017年

ウルトラマラソン世界選手権日本代表
中国昆明trial大会 50kmの部6位入賞

2018年

オーストラリアバンバリーマラソン 優勝



【申込方法】 「講座名」「住所」「氏名(ふりがな)」「電話(FAX)番号」「年齢」をご記入の上、目黒区ホームページ・はがき・FAX、または直接窓口にてお申し込みください。

*区外在住で在勤・在学の方は、名称・所在地をご記入ください。

【持ち物】 運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、屋内シューズ(走りやすい靴)など

[八雲体育館・宮前公園庭球場のスポーツ教室・講習会申し込みはこちら](#)

