

PNF スポーツコンディショニングで 故障を防ぐ身体の使い方

☆講座メニュー☆

男性限定

- ・ゴリラに学ぶ股関節の使い方とパワーショット
- ・カンガルーに学ぶキックスタートでドロップショット
- ・猫に学ぶ肩甲骨の使い方とよみがえるサーブ・スマッシュ!!
- ・大坂なおみに学ぶストレッチ・筋トシ

開催日時： 令和元年（2019年）7月25日（木） 13時～14時30分

場所： 芦屋公園有料公園施設（芦屋公園テニスコート）会議室

募集人数： 8名（男性のみ）先着順

参加費： 1,500円 ※キャンセルの場合は開講日前日までにご連絡ください。

持ち物： 水分補給用の水、汗拭きタオル。運動しやすい服装。

申込方法： 下記の申込用紙にご記入の上、芦屋公園有料公園施設（芦屋公園テニスコート窓口）に持参又はFAXでお申込み下さい

申込期間： 令和元年（2019年）7月1日（月）AM9:00～ 定員になり次第締め切り

お問い合わせ： 芦屋公園有料公園施設（芦屋公園テニスコート）受付窓口
〒659-0053 芦屋市松浜町4番4号
(TEL / 0797-34-8886 FAX / 0797-34-8884)

芦屋公園有料公園施設 指定管理者 芦屋スポーツ・体協・双葉連合事業体

※イベント期間中に主催者が撮影した動画および静止画について、その権利はすべて主催者に帰属するものとします。また、本イベントを開催することにより得られた個人情報は法令に定められる場合を除き第三者に提供いたしません。.....切り取らずにご提出ください.....

健康体操教室特別講座 申込書

ふりがな氏名		年齢	歳
住所	〒		
電話番号	ご自宅 ()	—	携帯 — —
この教室を何でお知りになりましたか？ 1、ポスター 2、知人の紹介 3、ホームページ 4、その他 ()			

※イベント期間中に主催者が撮影した動画および静止画について、その権利はすべて主催者に帰属するものとします。また、本イベントを開催することにより得られた個人情報は法令に定められる場合を除き第三者に提供いたしません。