

「**身体**のセルフケアに興味のある方歓迎！

10. 26 土

SUBARU 総合スポーツセンター
軽体操室（1F）

13時15分～14時45分

【対象】三鷹市内在住、在勤、在学中で中学生以上の方
【定員】25名 ※定員を超えた場合は、抽選となります。
【参加費】500円



ランニングのための コンディショニング講座



講師紹介

山路 陽子（やまじ ようこ）
「スポーツインストラクター」

▶健康運動実践指導者。

PFAピラティスアドバンスインストラクター。フィットネスウォーキングインストラクター。健康意識の向上に向けてまずは歩くことから、そして怪我をしないランニングの普及に力を入れている。平成30年度以降「ランニングのためのコンディショニング講座」にて講師を務める。



申し込みは
こちらから