

メンバー募集中！！

ボール体操



ボールを蹴ってストレス発散&トレーニング！！

サッカーコーチから「歩けるカラダ作り」を伝授！！
椅子に座ったストレッチや、ボールを使ったトレーニング方法を学びます！
いつまでも元気に、体幹を鍛えましょう♪

日 程： 1月28日、2月4日、2月25日
2020年3月から毎月 第1・第3火曜日

時 間： 10：00～11：30

場 所： 東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師： セイントフットサッカークラブ サッカーコーチ

参加費： 1回 500円

持ち物： 運動靴、飲み物、汗拭きタオル
(動きやすい服装)

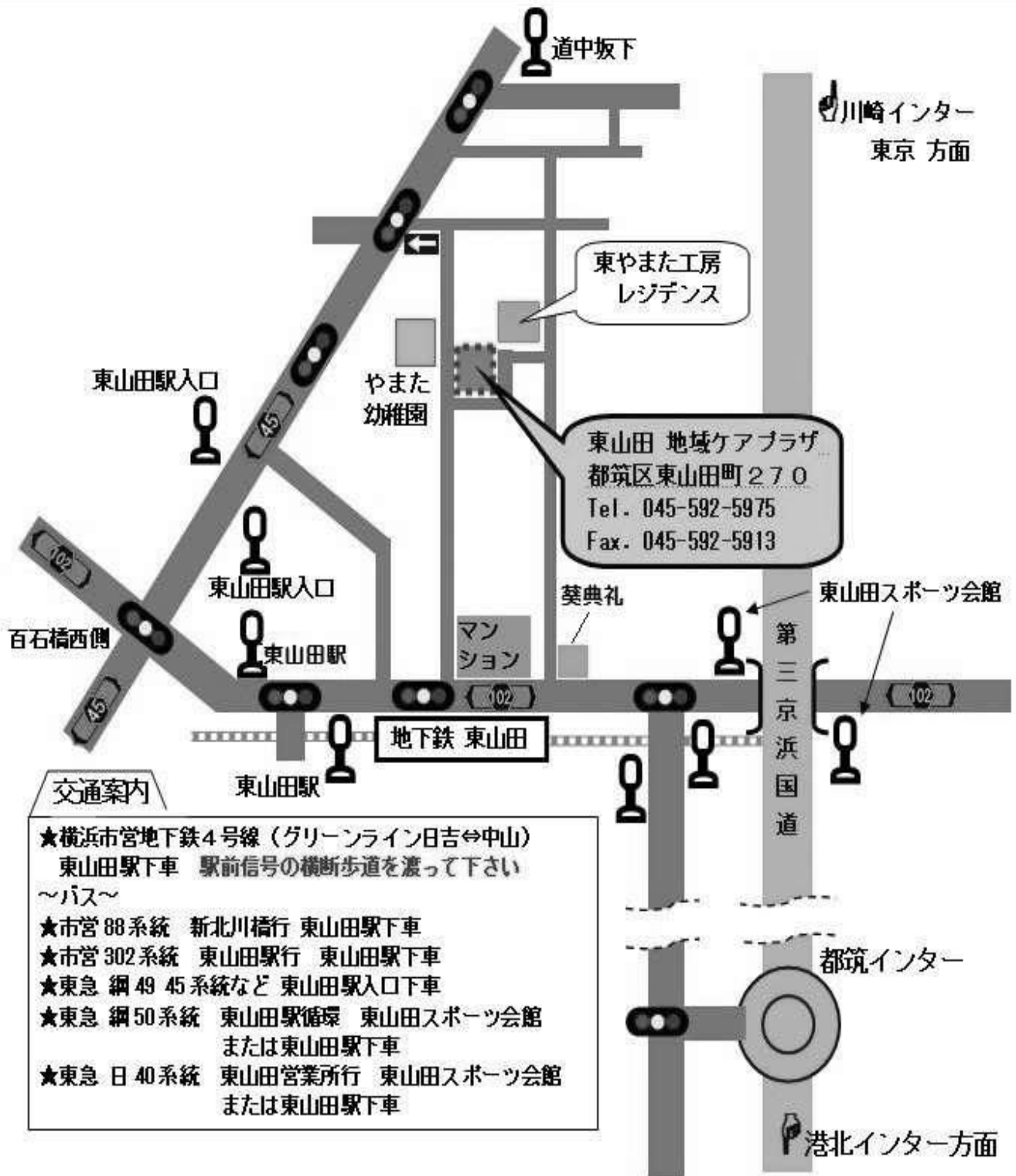
※申込不要、気軽にご参加ください！！
お問い合わせは東山田地域ケアプラザまで
(電話:045-592-5975)



会場のご案内

東山田地域ケアプラザ

横浜市都筑区東山田町 270 番地



駐車場のご用意がございません。

誠に恐れ入りますが、お車でのご来場はご遠慮願います。