

第3回 Sports Physical Academy

申し込みは終了しました

8月28日(月)～30日(水)

9月2日(土),9日(土)

対象年齢：誰でも参加可能

参加費用：500円

定員：各10名まで

場所：当院PTリハ室

理学療法士(動作のプロ)、柔道整復師(外傷のプロ)、アスレティックトレーナー(スポーツのプロ) 合同で医師の監修もと、個人に合った身体の使い方やケガのしにくい身体づくり、パフォーマンスアップを目指します。

お申し込みは当院スタッフへお声かけ、またはお電話にてお問い合わせください。

TEL：047-498-5585

-体幹-

CORE OF THE BODY

『ブレない身体をつくる
体幹トレーニング』

8/28(月) 13:00~

9/2(土) 16:00~



-バランス-

BALANCE

『ケガをしないための
バランストレーニング』

8/30(水) 13:00~



申し込みは終了しました



-瞬発力-

AGILITY

『一瞬で差をつける
瞬発力トレーニング』

8/29(火) 13:00~

9/9(土) 16:00~

