

《特別企画のお知らせ》

8月から3か月間、トレーニングルームで週に一度、自分に合ったトレーニングメニューの講習や実技を無料で受けることができます。ぜひご参加ください。

- *日時 8月6日(火)、20日(火) 17:00~20:00
- *場所 城南屋内グラウンド トレーニングルーム
- *参加費 無料
- *講師 松本彩乃トレーナー



リラクゼーションも
受けられるよ!!
30分 3,000円~

※9月、10月の日程は決まり次第クラブJoy掲示板、又はHPにて貼り出してお知らせします。

《夏企画のお知らせ》



~親子対決!!~

親子でいろんな運動で対決しましょう!!
どっちが勝つかな!?

- *日時 8月24日(土)
16:00~17:00
- *対象 年長~2年生
- *定員 15組 20人
- *場所 屋内グラウンド
フィットネスルーム
- *参加費 500円
(申込み時に集めます。)
- *講師 松本彩乃トレーナー



~肩こり・腰痛セミナー~

月に一度、家でも簡単にできるトレーニング
方法を学ぶ機会を設けました。

8月は「肩こり・腰痛セミナー」です。

- *日時 8月29日(木)
19:00~20:00
- *対象 一般
- *定員 なし
- *場所 屋内グラウンド
フィットネスルーム
- *参加費 500円
(申込み時に集めます。)
- *講師 松本彩乃トレーナー



※「親子対決!!」、「肩こり・腰痛セミナー」の申込み締切りは8月20日(火)です。

=松本彩乃トレーナープロフィール=

幼児からトップアスリートまで幅広い層を対象としたトレーニング指導やボディーメンテナンスのサポートを行っています。運動生理学に基づいた運動指導から手技療法による体のケア、ストレッチなど、多角的なアプローチができることが特徴です。

また、幼少期の運動神経の発達には特に力を入れており、現在白山市で子ども達の体と心の成長を目的とした運動教室も開校しております。

少しでも皆様のお役に立てるよう、しっかりとコミュニケーションをとりながら活動していけたらと存じます。



富山市出身
女子硬式野球元日本代表
松本彩乃トレーナー

=お問い合わせ先=

南砺市城南屋内グラウンド内 NPO法人クラブJoy事務局

☎ 0763-62-2701 Fax 0763-62-2718