

ス ポ ー ツ 健 康 相 談 講 演 会

“走り”を変えるトレーニング

頑張って練習するとケガをしたり、同じところがいたくなる方。

正しいトレーニング方法を学び、

もっと効率的で、軽やかな走りを実技で学びましょう。

無料

2024/11月 30日(土)

【時間】 15:00~16:30

【会場】 浜松アリーナ フィットネススタジオ

【定員】 30名(申込み順)

【持ち物】 筆記用具、室内シューズ、運動のできる服装

【申込み】 10月15日(火)より窓口・電話・メールで、
浜松アリーナへお申し込みください。

【必要事項】 氏名、住所、電話番号、性別



年齢・レベル
にあった走り
を学ぼう!

【講師紹介】

山下 徹先生

浜松市リハビリテーション病院

スポーツ医学センター

◎理学療法士

浜松市リハビリテーション病院の理学療法士として皆さんを全力でサポートされています。ケガを直して、ケガする前よりも強い身体と一緒に作るをモットーにされています。また、サッカーをこよなく愛するスポーツマンです。



《お問い合わせ》
浜松アリーナ

〒435-0016 浜松市中央区和田町 808-1 tel.053-461-1111 fax.053-461-1115
浜松アリーナ HP <https://hamamatsu-arena.jp>
※詳細は浜松アリーナまでお問い合わせください。