



コニアこそ

参加費
無料

機能改善で動ける 身体を手に入れよう!

加齢に伴い低下しやすい身体機能を取り戻し、動きやすい身体を手に入れるためのトレーニング方法を実際に動きながら体験していきましょう。



【指導者】

フィジカルコーチ **松野慶之氏**

プロフィール

東京都出身 関西大学卒

株式会社 懐刀(ふとこころがたな)代表取締役

「身体の不安なく、チャレンジを楽しめる世の中」をビジョンに、体の不調やパフォーマンス向上に向けた課題発見、課題解決を目指すコンディショニングを提供している。

コンディショニング指導やトレーニングコーチの育成と派遣を行っている。

■ 主催 NPO法人 こやのエンジョイくらぶ

■ 日程 令和 **7** 年 **1** 月 **29** 日(水)

■ 時間 10:00 ~ 11:30

■ 場所 堀切地区センター ホール

■ 対象 65歳以上の方どなたでも

■ 定員 30名

■ 参加費 無料

■ 申込み 1月22日(水)までに申込書をファックスまたは持参してください。
クラブ開設時間内はお電話でも受け付けます。
(申込多数の場合は抽選)



この事業は、公益財団法人東京都スポーツ協会が支援しています。

問合せ先

NPO 法人 こやのエンジョイくらぶ

〒124-0006 東京都葛飾区堀切 4-60-1 (旧小谷野小学校内)

TEL 03-6662-9500 FAX 03-6662-9501

開設日：月～土曜日 12時～16時 / 日曜・祝日は休み