

スポーツに必要な
フィジカル
を鍛えよう

PHYSICAL TRAINING

医科学的な
トレーニングで
結果を出す

【足を速く】

【体幹を強く】

【怪我をしにくい】

しなやかなカラダを
手に入れよう！

対象：小5～中学生

日時：毎週火曜日

19時から20時

@ 生涯学習センター

第1・3週：スプリント

第2週：サッカーフィジカル

第4週：各種スポーツ

※内容等は公式LINEからお知らせ



グリシーナ足利
フィジカルクラス

参加費

一般：800円

グリシーナ足利会員：500円

お申込み/お問い合わせ

公式LINEアカウントから⇒
申し込み or お問い合わせ
ください

