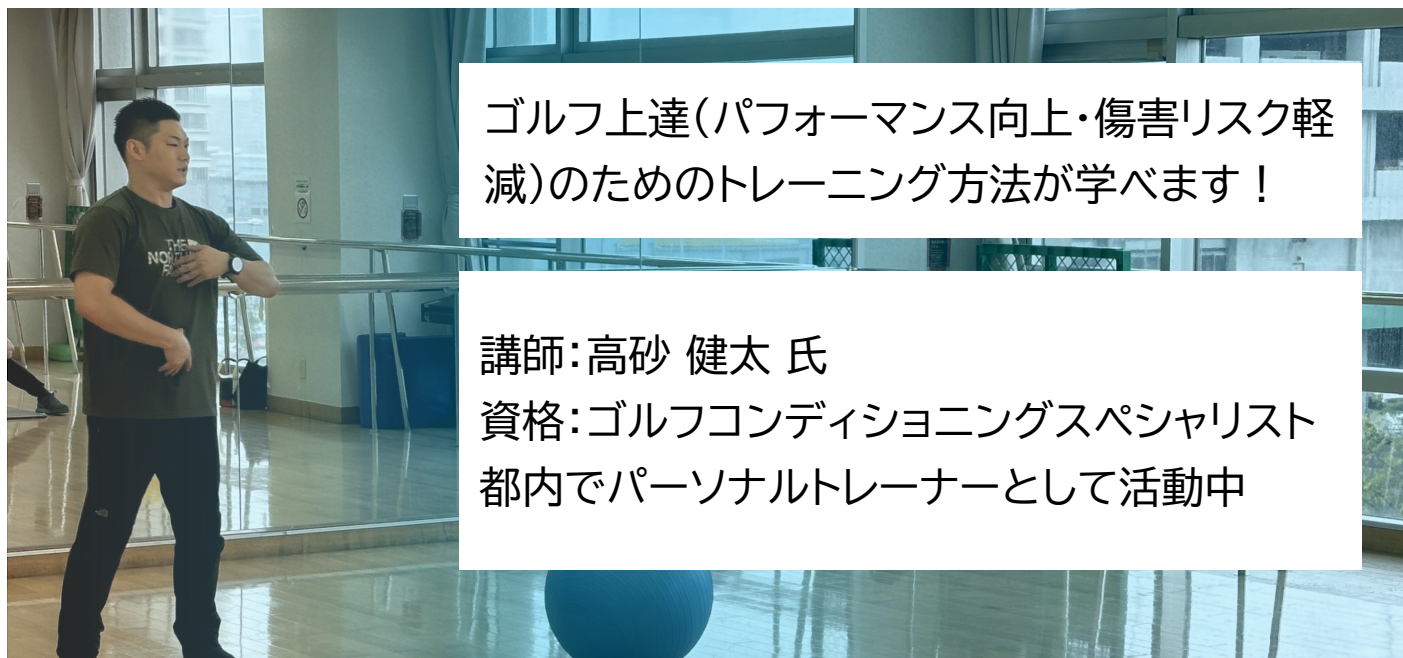




ゴルフ上達(パフォーマンス向上・傷害リスク軽減)のためのトレーニング方法が学べます！

講師:高砂 健太 氏

資格:ゴルフコンディショニングスペシャリスト
都内でパーソナルトレーナーとして活動中



10/8(火)17:00から申込み開始！

コンディショニング トレーニング ～パフォーマンスアップ～

開催日時:令和6年12月1日～12月22日(日曜日・全4回)10:00～11:00

会場:有明スポーツセンター 体育館棟6階 会議室

対象:区内在住・在勤・在学の中学生を除く15歳以上の方

定員:20名(先着順)

参加費:2,400円(全4回分)

内容:可動域を広げ、筋肉だけに頼らず動ける身体づくりをします！

本事業では、股関節・肩甲骨周りの可動域を拡大し、少ないエネルギーで大きな動きが出せ、身体に負担をかけず、ケガのしにくいゴルフをすることを目的としています。

効果として、「体幹(軸)の安定感向上によるミート率アップ」「後半ホールでも疲れない身体づくり」が期待できます。

申込方法は裏面へ



公益財団法人 江東区健康スポーツ公社

有明スポーツセンター

申込方法

WEB申込み

パソコンやスマートフォンからお申込みいただけます。

当該イベントを選択し、お申し込みください。

※会員登録(無料)が必要になります。

お申込後、窓口にて参加費をお支払いいただきます。



予約サイト

窓口申込み

有明スポーツセンター窓口にて「ゴルフコンディショニングトレーニング申込み」とお伝えください。

必要事項をお伺いしました後、参加費をお支払いいただきます。

※ご入金は、現金またはクレジット等がご利用いただけます。(ペイペイ等一部対象外です)



有明スポーツセンター
体育館棟6階会議室

江東区 有明2-3-5

TEL:03-3528-0191



ホームページ