

ストレッチ教室



日時：平成 29 年 3 月 25 日(土) 11:00~11:30
場所：上八万小学校
対象：上八万小学校男女バスケットボール部 約 30 名
内容：ストレッチの注意点や方法、体幹トレーニング

上八万小学校 バスケットボール部



セルフストレッチの他に
ペアで行えるストレッチも
指導させていただきました!



普段と違うストレッチを行い、より伸びていると実感できたかと思います！
みなさん笑顔で熱心に参加していただきました！
ケガを防ぎスポーツを楽しむようにサポートさせていただきます！

担当：船越・森本