

ストレッチ教室

日時：平成30年3月10日(土) 15:00~15:30
場所：八万南小学校
対象：八万南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



八万南小学校
男女バスケットボール部のみなさん

1年ぶりにストレッチ教室をさせていただきました。2回目ということもあり、前回とは別の方法で、希望のあった部位に対していくつかのパターンを伝えさせていただきました。

ケガをしないための体づくりはスポーツをする上では大切なことです。日ごろから行えるようにできる限りのサポートをさせていただきます！！

担当：船越・後藤田