

現役パーソナルトレーナーが教える



令和5年度松平スポーツクラブ事業
主催：松平スポーツクラブ

スポーツジュニア **3UP!** 講座

スポーツを頑張っている子供たち向けにブレない身体を作るためのトレーニング法を、現役パーソナルトレーナーが教えます。
3UPとは・・・柔軟性UP、身体の操作性UP、体幹UP
身体能力を最大限引き出すお手伝い致します！

日 程 7月 6日(木) 現状把握・柔軟性UP
7月13日(木) 身体の操作性UP
7月20日(木) バランスや体幹UP
各18:30～19:30 ※3回参加できる方を優先致します。

場 所 松平体育館 諸室

対 象 小学5年生～中学3年生

講 師 杉浦悠介 (松平スポーツクラブ『アソトレ』講師)
学生時代ストリートダンスや野球で
伸び悩んだ経験から、自分の思い通りに動かせる
身体を提供したい！という思いでトレーナーを目指し、
現在豊田市のストレッチ専門パーソナルジムS.HOPESで活動中。



参加費 松平スポーツクラブ会 員 3,000円
非会員 4,000円 ※3日間の料金です。

持ち物 運動ができる服装・飲み物・タオル



申 込 6月6日(火)9:00～先着順
松平体育館窓口又はお電話にて(0565-58-4500)