

# コーディネーション トレーニング

コーディネーショントレーニングは、『動きやすい身体を作る』『自分の身体を思い通りに動かせるようになる』ことを目的としたプログラムです！日頃行っている運動に活かしたい方、運動不足を解消したい方、より機能的な身体を一緒に作っていきましょう♪

2023年

1月24日 (火)

19:00～19:45



- ◆ 場所 江東区青少年交流プラザ 多目的ルームA
- ◆ 対象 江東区在住・在勤・在学の中学生～概ね30代の方  
※中学生は18:00以降保護者の付き添いがあれば参加OK
- ◆ 参加費 無料
- ◆ 持ち物 動きやすい服装・シューズ・飲み物・タオル・身分証明証  
※成人の方のみ
- ◆ 定員 15名 ※定員に達し次第受付終了
- ◆ 申込方法 QRコードから必要事項をご入力ください →



## インストラクター 寺嶋 航平

- ・フィットネスインストラクター
- ・TRXサスペンショントレーニングインストラクター
- ・ViPR LMT COMBINE認定インストラクター
- ・ひめトレベーシックインストラクター



【問い合わせ先】 江東区青少年交流プラザ

〒136-0071 江東区亀戸7-41-16

TEL : 03-3681-7334

FAX : 03-3681-8732

<https://kouryu-plaza.com>



HP



Twitter



Instagram