

女子限定

体幹 & メンタル トレーニング講座

- 思うように力を発揮できない
- 競技への臨み方がわからない
- ケガをしやすい

このような悩みをお持ちの生徒さんにオススメの講座です。
カラダ（体幹）とココロ（メンタル）を整えることで
自身のパフォーマンスを高め、
ケガのしにくい身体づくりを目指します。
女子専用プログラムなので気兼ねすることなく、
ご参加いただけます。



講師：宮野 裕喜
studio ZERO代表
くまの運動教室主宰

- ・JCAAアドバンストレーナー
- ・キッズスペシャリスト
- ・しつもんトレーニングトレーナー



日時 : 毎月第1・3・5金曜日 19:00～20:30
対象 : スポーツをしている小学4年生～中学3年生の女子
会場 : ミーティング室・野球場(外野芝部分)
受講料 : 1,500円/月 ※5週目のある月は2,250円なります。
持ち物 : 室内・屋外シューズ、筆記用具
申込方法 : 下記申込書にご記入の上、細江総合体育センターの窓口、
またはFAX・メールでお申込みください。
ご不明点等ございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

◇お申込み・お問い合わせ

細江総合体育センター
(指定管理者 東海ビル管理株式会社)

〒431-1304
浜松市北区細江町中川2736番地

TEL/FAX : 053-522-1722
メール : hosoetaiku@birukan.com

キリトリ

『体幹&メンタルトレーニング・女子』 受講申込書 平成 年 月 日

住所 〒

フリガナ
受講者氏名

男・女

年齢

電話番号

緊急連絡先