



ABLAZE CHIBA

アブレイズ千葉サッカークラブ

ヨガ

である!?

スポーツパフォーマンス

～研究結果から紐解くヨガ～

小学生以上対象



近年注目されつつある「スポーツ×ヨガ」。ヨガで柔軟性をつけて怪我を減らし、パフォーマンス向上を目指します。YOGA インストラクターの資格を持つスポーツトレーナーに指導いただきココロとカラダにおこる変化を体験しましょう！スポーツをしている方もそうでない方も、お子様とご家族で、気軽にできる体幹トレーニング&YOGA を体験してみませんか？

11月17日(日) 17:30～19:00/17:15 受付

蘇我コミュニティセンター 4階「多目的ホール」にて



蘇我コミュニティセンターHP

親子参加大歓迎!



対象：小学生以上 (親子参加歓迎)

※小学生は保護者の同伴をお願いします。

参加費：一人 500円

持ち物：ヨガマット (バスタオル可)

先着順 50名で

締め切らせていただきますので

お早目にお申込み下さい。



アブレイズ千葉 SC トレーナー講師
理学療法士 大城 琢磨氏

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
スポーツ整形外科学療法士・サッカー
競技メディカル&フィジカルトレーナー・
YOGA インストラクター
●株式会社国際スポーツ医学研究所トレーナー

申込方法：右 QR コード

または下記 URL より

<https://form.run/@trainersupport-ablaze-20241117>

※お申し込み後、当方からメール連絡をさせていただきます。



主催 NPO 法人アブレイズ千葉サッカークラブ

共催 蘇我コミュニティセンター

後援 千葉市

協力 株式会社 メディフィットジャパン/株式会社 国際スポーツ医学研究所



ABLAZE CHIBA
アブレイズ千葉サッカークラブ



千葉市中央区
蘇我コミュニティセンター

