

Lions Ladies **フィジカルスクール**

1月14日(木)開講！

低学年クラス（小学校1年生～3年生）

走る、跳ぶなど基礎的な体力要素と動作の習慣としたトレーニングを行います。競技に関係なく、運動体力の向上と運動神経を楽しく鍛えましょう！

高学年クラス（小学校4年生～6年生）

基礎動作の応用としてハードル、ラダーなどを利用し競技スポーツの動作特性に近いトレーニング、コーディネーショントレーニングを取り入れることで能力向上を図り、アスリートのパフォーマンス向上を実現します！

1月～3月の入会で
**年会費
無料**

- 主催 埼玉西武ライオンズ・レディース
- 講師 埼玉西武ライオンズ・レディーストレーニングコーチ、選手
- 期間 毎年4月～翌年3月 ※夏季、冬季の休校あり
- 入会金 6,600円
- 年会費 2,400円 1月～3月の入会で年会無料
- 月謝 6,600円
- 日程 毎週**木曜日**（祝日除く）低学年クラス 17:00～18:00
高学年クラス 18:10～19:10
- 場所 加須市民体育館（埼玉県加須市下三俣590）
- 服装 動きやすい服装
- 持ち物 室内用シューズ、タオル、飲み物

お友達とのご参加も大歓迎！

下記のURLからHPにアクセスし
必要事項を記入の上お申込みください



梅林 遼太（うめばやし りょうた）

- * 理学療法士 * 国際PNF協会認定PNFセラピスト
- * 健康運動実践者指導者 * キネシオテーピングトレーナー
- * 埼玉西武ライオンズ・レディーストレーナー



埼玉西武ライオンズ・レディース 一般社団法人埼玉レディースベースボール

<http://lions-ladies.or.jp/>

お問合せ 0480-38-9411 info@lions-ladies.or.jp（担当 田口）