

を鍛えよう

フィジカル
スポーツに必要な
ハニ

PHYSICAL TRAINING

医科学的な
トレーニングで
結果を出す

【足を速く】
【体幹を強く】
【怪我をしにくく】
しなやかなカラダを
手に入れよう！

対象：小5～中学生
日時：毎週火曜日
19時から20時
@生涯学習センター

第1・3週：スプリント
第2週：サッカーフィジカル
第4週：各種スポーツ
※内容等は公式LINEからお知らせ



グリシーナ足利
フィジカルクラス

参加費

一般：800円
グリシーナ足利会員：500円

お申込み/お問い合わせ

公式LINEアカウントから⇒
申し込み or 問い合わせ
ください

