

3月3日◎西武池袋線清瀬駅南口徒歩2分◆JPCスポーツ教室清瀬駅前店で見学会開催



2024年3月3日 (undefined) 【整形外科医】が監修する実践的な子供スポーツ教室

3月3日(日)第2弾見学会開催！クラス紹介【体幹トレーニングクラス】【マット運動】【跳び箱】【鉄棒】◆運動習慣を身に付け健康的な身体へ◆スポーツが苦手なお子様大歓迎！◆怪我に負けない身体づくりどんなトレーニングをしているの？

各スポーツに必要な「カラダの使い方」を指導します

カラダを動かす際の基礎作りに繋がるインナーマッスルの強化

KOBA式体幹トレーニングとJPCスポーツ教室独自の体幹トレーニング

トレーニングでどう変わる？ 正しい姿勢が保持出来て軸がブレないカラダになる！

骨盤が安定して当たり負けないカラダになる！

連動性が向上してカラダがスムーズに動かせるようになる！

「柔軟性」「安定性」「バランス」「連動性」の4つの能力強化で、カラダの使い方を覚えます。

技術練習も大切ですが、その技術を発揮するための体作りをJPC清瀬駅前店で学んでみませんか？
体幹を鍛える事は競技力UPだけでなくケガの防止にも繋がります。メンタルを強くしたい！体幹トレーニングでライバルに差をつけたい！大会で結果を出して優勝したい！本気でプロ選手を目指している！当てはまったらぜひ一度体験にお越し下さい。

Generated by ふれりりプレスリリース

<https://www.prerele.com>