

一般公開講座 開催します!!

参加無料!

10/1 土

アネックス校舎 2F柔道場

10:00~13:00

マラソンランナーのための ストレッチ講座

要予約

疲労回復と ケガの予防のためのストレッチ

10:00~11:30

ランニングの疲労回復および、マラソンに多いスポーツ傷害の予防のための効果的なストレッチを実践します。

カウンセリングコーナー

11:40~13:00

先着順

一人ひとりの身体の状態にあわせたセルフケアアドバイスを
行ないます。



講師：松下 美穂 森ノ宮医療学園専門学校 鍼灸学科教員

● 鍼灸師 ● 日本体育協会公認アスレティックトレーナー ● 豊田自動織機 女子陸上競技部トレーナー

世界陸上やオリンピックで、選手に帯同しているトレーナーによる、ランナーのみなさんを対象とした講座を行います。

【開催場所】

森ノ宮医療学園専門学校 アネックス校舎2F (大阪市東成区中本2-5-41)

【申し込み先】

森ノ宮医療学園専門学校 TEL: 06-6976-6889

<周辺地図>

