

スポーツに活かせる！  
身体の使い方がわかる！

# スポーツアスリート トレーニング



対象年齢  
新小学3年生  
～  
新中学3年生  
定員 20名

持ち物

室内シューズ  
飲み物  
運動できる  
服装

どのスポーツにも役立つトレーニング！  
プロアスリートも行うトレーニングを体験してみよう！

日程 3月29日(金) 30日(土) 31日(日) 4月1日(月)  
全て13:20～14:20

料金 1日のみ 1350円 2日間参加 2700円 ⇒2430円  
3日間参加 4050円 ⇒3510円 4日間参加 5400円 ⇒4590円

内容 ステップワークや筋力トレーニングなどの運動能力、  
フィジカル能力向上を目的としたトレーニング

**参加者特典:** 様々なスポーツに使える**自主トレメニュー**  
を配布致します！また、レッスン後に**運動知識**や**栄養知識**  
などのご相談も受け付けます！

担当

延藤 亮太

資格 経歴

NESTA キッズコーディネーショントレーナー

ジュニアスポーツ指導員

高校サッカー-全国大会出場

ボディコンテスト入賞

サッカー、格闘技 経験あり

札幌市北区あいの里2条8丁目2-2「あいの里公園駅」目の前！

ウェルネススクエア札幌 TEL:011-398-7715

\*当日キャンセルのみ100%キャンセル料が発生します。