

目と体のトレーニング学習会

- ・楽しみながら、目と体のトレーニング（ビジョントレーニング、体軸体操など）にチャレンジ♪
- ・日用品等を使って、家庭でも簡単にできるトレーニングがたくさん♪
- ・目で見て、手足で素早く正確に反応できる能力のUPにつながるトレーニング！
- ・保護者、指導者のみでの参加も大歓迎♪



対象：幼児、小学生、中学生、保護者、指導者 ※幼児、小学生は保護者同伴での参加をお願い致します

※子どもたちのために、目と体のトレーニングを学びたい方なら誰でも参加可能

日時：7月31日（日） 16：00～18：00（受付 15：40～） 幼児～小学3年生の部

9月19日（月） 敬老の日 16：00～18：00（受付 15：40～） 小学4年生～中学生の部

※両日ともに、**定員を20人程度**とさせていただきます。

場所：青森県武道館 前半：第3会議室で座学（30分間）→ 後半：補助競技場

参加料：1人につき100円

講師：宮原隼也（トータルビジョントレーニングトレーナー、体軸ダッシュトレーナー、体軸体操ファシリテーター、リズムトレーニングデュフューザー）

主催：弘前あすなろジュニアソフトテニスクラブ

申し込み：弘前あすなろジュニア事務局へ メール miyateamaonami@gmail.com

- ①参加者名（お子様と保護者名）
 - ②年齢
 - ③学校名または職業
 - ④電話番号
 - ⑤参加希望日
- 中学生は子どものみの参加が可能です。

※申し込みが定員をこえた場合は、先着順とさせていただきますのでご了承ください。

お問い合わせ先：Tel 090-2887-1681(宮原) か上記メールアドレスへ

