

令和5年8月25日

会員各位

横浜市レディースバドミントン連盟
会長 小坂 恵美子

横浜市婦人スポーツ団体連絡協議会研修会のお知らせ

- 【日 時】 10月30日（月） 9時～13時 磯子スポーツセンター第一体育室
- 【内 容】 9時～11時 バドミントンに繋がる自宅でのケア・ストレッチ実践
11時～13時 バドミントンの練習

【バドミントンと初動負荷トレーニング】

関節は動かせる範囲が決まっていますが、日常生活を送るうちに硬くなりその可動域は狭くなっていきます。

最大の可動域で体を動かすことができると、より大きな筋肉を使い動きの連動性が高まり効率よくスムーズに身体を動かすことができるようになります。

ストレッチで筋肉を柔らかくし関節の可動域を広げ一緒に運動能力をアップさせましょう！

【講 師】 三木 敦史 初動負荷トレーニング指導者（ワールドウイング横浜）

【参加費】 一人 500円（当日集金）

【申込人数】 50名

【申込方法】 先着順で受け付けます（クラブ名・氏名・クラス）を記入
ホームページの連絡先（emikosa0106@yahoo.co.jp）へ申込ください。

【締切日】 令和5年10月15日（人数が50名に達しましたらホームページに載せます）

【その他】 フェイスタオルを持参（ストレッチの時使用します）