

『敏捷性トレーニング＆ コンディショニング』

☆開催日 令和7年12月18日（木）

☆開催時間 18:00～19:15

☆内 容



【誰でもどこでもできるペナルティーBOXというフィットネスツールを使用した敏捷性トレーニングと動きやすい身体につなげていくコンディショニングを合わせたエクササイズです。】

☆準備するもの 動きやすい服装・シューズ・タオル

【講師紹介】

山下 光代（Yamashita mitsuyo）

<プロフィール>

運動指導歴約24年。



体を動かすって、楽しい！そんな気持ちを大切に、コンディショニングクラスからエアロビクスや格闘技系のプログラムまで、誰でも楽しめる運動をサポートしています。初心者の方でも安心して参加頂けるよう、分かりやすい指導を提供しています。