

FITコーディネーション



●日時:6月15日(土) 11:00~11:30

運動神経を分析し「定位能力」「バランス能力」
「反応能力」など動きの神経回路をたくさん発生し
転倒予防やパフォーマンスアップが期待できます
どなたにでもご参加いただけます。この機会に
ぜひご参加ください。

※「体幹バランス体操」は休講となります。



担当

宮崎 尚彦

(輪島店トレーナー)