

小・中学生大歓迎！！

野球ワンポイントトレーニング

—野球技術向上プログラム—



柔軟性

筋力

バランス能力

肩関節・股関節などの
全身の柔軟性向上

全身の筋力UPによる
野球技術の向上

投球・打撃に繋がる
バランス能力の向上



担当トレーナー 山添

①プロフィール①

野球歴 10年

学歴 報徳学園硬式野球部出身→関西医療大学

資格 鍼灸師

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

日時：毎週金曜日 18：30～19：00

会場：ダイナミックスポーツ医学研究所（フリースペース）

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル・室内シューズ

料金：500円

柔軟性・筋力・バランス能力など野球に必要な能力向上！

野球技術のレベルアップを目指そう！！