

大人のボール エクササイズ

日時

4月26日(水)
10:30~11:30

場所

宮城広瀬体育館

講師

阿部 理(ダイナソー・サム)

バスケの元日本代表&NBAチャレンジャーであり、
40年以上毎日ボールと触れ合う生活を送っています。



内容

テニスボール、大きめの柔らかいボール等を使って気持ちよく身体を動かしていきます。
ボールに触れて姿勢や身体、心を美しくしましょう！
準備・整理体操はゆる体操をします！

対象

高校生相当以上

定員

20名(先着順)

参加料

1,000円

4月16日 10:00より、窓口・お電話にてお申し込み開始いたします。

<アクセスマップ>



仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬

〒989-3124 仙台市青葉区上愛子字松原39-1

TEL:022-392-5340

【主催】TM共同事業体

株式会社東京アスレティッククラブ/三菱ビルソリューションズ株式会社

【共催】一般社団法人Enableスポーツクラブ