



2/5(日) Vidaファミスポ!!



新型コロナを乗り越えて『Vidaファミスポ』が復活!!

・スポーツ、という言葉の本来の意味は、気晴らし、🌟

日曜日の午前中にスポーツをして、心も体もリフレッシュしましょう♪



🏆日時・内容…2月5日(日)9:00～12:00

①【前半】9:15～10:30…『親子フットサル』

親子ペアではなくても、子どもだけor大人だけでの参加も大歓迎!!
ボールと一緒にみんなで楽しむことがテーマです。
※定員を20名程度に設定させていただきます。

②【後半】10:45～11:45…『筋膜リリースで身体リセット』

ストレッチポールやテニスボールなどのギアを用いて、筋膜&筋肉をほぐします♪肩こり・腰痛の予防・改善につながります👍
※大人の方の定員を10名程度に設定させていただきます。

🏆会場…座間市立相模が丘小学校体育館

🏆対象…子どもから大人まで、男女問わず、だれでも参加OK!!

🏆参加費…1名500円/1家族1000円(どちらか片方でも両方参加でも、一律の金額です!)

🏆申込方法…担当:会田まで TEL・メール等にて前日までにお申し込みください。
※感染症対策、また、ご用意できる道具の都合上、定員を設けさせて頂いております。
申込みの際に、①のみ or ②のみ or 両方参加をお伝えください。

🏆服装…動きやすい服装、体育館用シューズ

🏆持ち物…ドリンク、タオルなど

※②で使用するヨガ用マットやストレッチポールをVidaでもご用意しますが、myマットをお持ちの方はご持参いただけるとありがたいです。

🏆指導担当…^{あいだ}会田コーチ (アディダスファンクショナルトレーニング認定トレーナー)

(TEL)090-9320-6790 (メール) boca.diegoal10@gmail.com