

シニアのための フィジカル トレーニング教室

日時:2015年3月14日(sat)
11:00~13:00(受付10:45より)
会場:J-GREEN堺 多目的室
対象:30歳以上の男女20名(先着)
参加費:1,000円(保険代含む)

お申込み方法

- ①名前(ふりがな)
 - ②携帯番号(緊急連絡先)
 - ③メールアドレス(携帯orパソコン)
 - ④年齢
 - ⑤既往歴
- ①~⑤の項目を下記事務局の
電話・FAX・メールの
いずれかにご連絡下さい

講師:堀井 美晴(ほいり よしはる)

講師プロフィール

静岡県の名門藤枝東高校卒業後、
日本サッカーリーグのヤンマー(現 セレッソ大阪)でプレーし、
引退後はヤンマーのコーチ、セレッソ大阪のスカウト、
ガンバ大阪コーチ、川崎フロンターレ監督、ジュビロ磐田ヘッドコーチ、を務めた。
現在は長浜フットボール・アンド・アスレティック・クラブの監督を務める。

最近、トレーニング方法がマンネリ化しているな...とお考えの皆様！

Jリーグの監督経験のある講師から、違ったトレーニング方法を体験してみませんか？

運動不足の方でも、サッカー初心者の方でも無理なく参加でき、どなたでも楽しめる内容となっております。**※フランス式腹筋にチャレンジしてみませんか？きっと新たな発見と挑戦になるはず！**

☆最後にはミニゲームもあります。

※内容は変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。

▼電車でお越しの方

南海本線「堺」駅、南海高野線「堺東」駅
大阪市営地下鉄四つ橋線「住之江公園」駅より
南海バス「Jグリーン堺クラブハウス前」行きに乗車

▼お車でお越しの方

- ・阪神高速15号堺線「住之江」
- ・阪神高速4号湾岸線「三宝」出口より5分

【イベント事務局】J-GREEN堺 (担当:梅谷)

HP: <http://j-green-sakai.jp/>

電話:072-222-0123 FAX:072-222-3355

メール:j-green@s-ntc.jp

住所:大阪府堺市堺区築港八幡町145番地

主催:J-GREEN堺

