

ライントレーニング

お申し込み・お問い合わせ

岸和田市別所町3-10-10 1階 PEP Osakaまで！
072-423-8460 ※電話受付も行っています。

開催日時

2018年 12月26日(水) 17:00～18:30

対象者

スポーツをしている小学生限定。

開催場所

PEP Osaka/岸和田市別所町3-10-10 1階

※雨の場合は室内で行います

参加費

1.000円(税込) 会員様 500円(税込)

定員

5人程度 ※ご両親は含みません



PEPOSAKA
Performance Enhancement Project



ライントレーニングとは？

線を用いてフットワーク系トレーニングをすることです。
効果は複数の事を考えながら体を動かすことでバランス力や、
空間認知能力が向上し、**ケガをしにくいカラダを作る事**です。