

OVER 40

“40歳過ぎてもサッカーを楽しむために”



年齢を重ねてもサッカーを楽しむ為の秘訣！座学と実践、内容満載の90分です。

1
もっと、もっと
中年サッカーを
楽しむコツ

2
今、話題の
筋膜ストレッチ

3
衰えを補う
秘訣の体幹ト
レ

鳥飼

JFA ビーチサッカー 元日本代表チーム監督
日本サッカー協会A級コーチ



竹江 司

湘南ベルマーレコンディショニングセンター トレーナー
Trigger Point Performance 日本マスタートレーナー



- 場所 湘南ベルマーレ 辻堂コンディショニングセンター
- 対象 サッカーを楽しむ、楽しみたい40歳以上 前向きな大人の方々 ※男女不問
- 定員 20人(定員になり次第、〆切ります。) 参加費 3,240円(税込)
- 服装、持ち物 筆記用具、動きやすい服装、タオル、補給用水分 ※靴はいりません
- 申し込み TEL 0466-65-0147(受付 10:00~17:30 土日祝除く) http://www.kidsbasezero.com/seminar_info/