

第2回

『季美』

の身体作り
～サッカー編～

対象者：選手、保護者、指導者

体験費：無料

会場：季美の森整形外科

別館リハビリテーション室

<参加申し込みはこちらから>



1、キックについて

強いボールを蹴れるようになり
股関節、腰の怪我を予防

日時

2023年9月9日(土)

15:00～16:00

2、ダッシュについて

10mのスピードUP

ターンのキレUP

日時

2023年9月10日(日)

15:00～16:00