

森の会

スキーオフトレ part 1



9月14日(土) 15:00 ~ 17:00

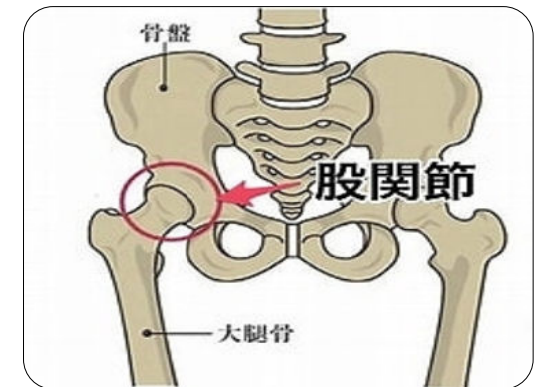
山科地域体育館 1F会議室

室内シューズ、あればヨガマット持参

会費：500円(駐車場有料)

スキーの上達はもちろんケガの予防にも有効な「股関節」と「肩甲骨」まわりのスキーオフトレ PART 1 です。

シーズンにむけた陸上オフトレを今からはじめませんか！



主催：京都スキー協 森の会 (090-2709-1410 森田英二)

10、11月も企画予定