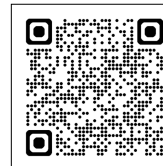


森の会

スキーオフトレ

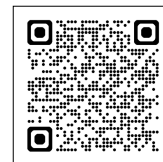
爆発的な力が出せる
股関節の使い方＜古武術＞

YouTube
⇒



重心を一瞬にして操る
＜古武術式・膝抜き＞

YouTube
⇒



「古武術の動きから学ぶ身体操法」
～中高年のための全身運動～**第3弾**

びわこ成蹊スポーツ大学・高橋佳三
教授の講習内容を、ビデオを見なが
らのトレーニング

10月11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)

主催：森の会 (問合せ：090-2709-1410 森田英二)

