

森の会

スキーオフトレ  
part 3

スキー協



11月30日(土) 15:00 ~ 17:00

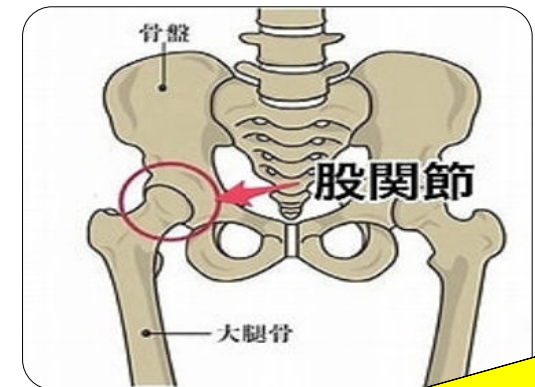
山科地域体育館 1F会議室

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)

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 3です。

股関節の動きをまずは陸上



雪上の前に陸上でイメージを

共催：京都スキー協、森の会 (090-2709-1410 森田英二)