



# 戸吹スポーツ公園サニースクール スポーツ教室



## 心技体を鍛えよう！

## 空手&ストレッチトレーニング

空手のパフォーマンスと、柔軟性を高め怪我の予防や体の疲れを取る効果があるストレッチトレーニングで、「心技体」を鍛えよう。

\*\*\*スポーツ教室 体験参加は1回のみです。\*\*\*

- ◆開催日：2022年5月14日(土)
- ◆会場：八王子市戸吹スポーツ公園 原っぱ広場（八王子市戸吹町1746-1）  
※雨天の場合は戸吹会館で実施（八王子市戸吹町168-5）
- ◆対象年齢：①3歳～未就学児 14:00～14:50（13:45受付開始）  
②小学1年～小学3年 15:10～16:00（14:55受付開始）
- ◆体験参加費：500円（保険代含む）
- ◆定員：各15組（先着順）
- ◆申込方法：申込用紙に記入の上、FAXまたは公園事務所窓口までお持ち下さい。  
詳細は公園事務所までお問合せください。  
※申込用紙は戸吹スポーツ公園HPよりダウンロードできます。

インストラクター 坪 太地先生

パーソナルストレッチトレーナー

空手歴20年の空手一家育ち。  
道場では子どもたちに空手を教えながらストレッチトレーニングを伝え、怪我の予防やパフォーマンスの向上に努めている。身体が硬く腰を痛めた辛い経験から、ストレッチトレーニングの大切さ、素晴らしさを多くの人に広める活動をしている。



★「サニースクールスポーツ教室」会員制月額3,300円 月2回開催★  
★会員募集中★

お問い合わせ



## 戸吹スポーツ公園サニースクール

八王子市戸吹町 1746 番地 1 八王子市戸吹スポーツ公園

☎ 042-691-2288

窓口 8時～22時 休曜日なし  
<http://www.tobuki-sp.jp/>