

青山学院大学陸上競技部が  
普段の練習から行っている  
ウォーミングアップや体幹  
トレーニングを体験して  
活用してみよう！

宅トレに！  
パフォーマンスUPに！  
毎日の体づくりに！  
部活前に！

青トレ

コロナに  
負けるな!!

## 青トレコンディショニング

～運動前の動的ストレッチと体幹トレーニングの実践～

日時

令和4年3月19日(土)  
午前10時～11時30分

会場

サン・エールさがみはら 多目的室

対象

市内または近隣に在住・在勤・在学している  
中学生以上の人

講師

青山学院大学 フィットネスセンター  
大貫 英夫 氏

参加費

1,000円

定員

50名  
(申込順)

申込・問合せ: 公益財団法人相模原市スポーツ協会

URL

<https://sagamihara-sport.or.jp>

TEL

042-751-5552

感染防止対策を実施しています



申込ページ



※新型コロナウイルス感染症に係る「参加者の皆様へお願い」を一読いただいてからお申込みください。(HP参照)