

初心者・シニア大歓迎



セルフケアとエクササイズ

元メジャーリーガーの浜田先生と一緒に、エクササイズやコンディショニング調整方法、正しいトレーニングフォームなどを楽しく学びましょう！



講師紹介

高校、大学と日本でプレー、MLBのエンゼルスと契約し海外で活躍。帰国後、トレーナー、施術家として横浜馬車道で「からだコーチングメジャーケア」を開業しながら、アマチュアチームの指導や子供からプロ野球選手までのケア、トレーニング指導、動作指導に携わっています。

日時

2023年8月6日(日)10:00~11:30

場所

横浜ラポール3階 浜身連第一会議室

参加費

500円 ※2025デフリンピックを目指すアスリートは無料

HamaDeafスポーツ部



yokohamadeaf@hamashinren.or.jp



YOKOHAMA



TSUDOU



MANABU



TSUNAGU

HamaDeaf