

大人のサッカー (ライフキネティック)



ライフキネティックとは、ドイツの運動指導者ホルスト・ルッツが独自に研究開発した「運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ」です。4歳以上であれば、年齢・体力レベルにかかわらず、誰もが楽しくできるのが特徴です。トリニータトップチームでも取り入れているトレーニングです

木曜日 20:05~21:00 @松岡人工芝G

¥1,200/1回



川端コー子



ライフキネティック
パーソナルトレーナー

誰でも参加でき楽しめる内容です。

激しく動く事などはありません。

(サッカーでもありません)

ゆるやかな運動と脳の働きを円滑に行います！



<https://life-kinetik.jp/>