

タイトルを
変更しました

スポーツ愛好者の為のセミナー

知らないと損する 運動の優先順位

～中高年世代のストレスに負けない体づくり～

有酸素運動

筋トレ

ストレッチ

あなたは何をすべき？ 何が足りない？

参加
無料

日程

2026年 2月23日（月祝）

時間

13:30～15:00

会場

メタックス体育館はだの 第一武道場

講師

田中 咲百合 氏

（㈱ルメラキア代表取締役 健康運動指導士 野菜ソムリエプロ）

セミナー内容

正しい知識と実践方法を学べます。
指導者の方にもおすすめです

ご予約・お問い合わせ:  公益財団法人秦野市スポーツ協会

申込み

2月2日（月）～先着順 定員50名

TEL

0463-84-3376

URL

<https://www.hadano-sports.com>



スポーツ指導者・支援者スキルアップセミナー

ウェルネスライフに必要な 運動と体づくりの優先順位

～これからの時代に必要なウェルネスの視点について～



参加
無料

日程

2026年 2月23日（月祝）

時間

13:30～15:00

会場

メタックス体育館はだの 第一武道場

講師

田中 咲百合氏

（株）ルメラキア代表取締役 健康運動指導士 野菜ソムリエプロ）

セミナー内容

指導者なら心に届く表現方法を、受け手なら心地よく受け取る方法を学びます。

ご予約・お問い合わせ:  公益財団法人秦野市スポーツ協会

申込み

2月2日（月）～先着順 定員50名

TEL

0463-84-3376

URL

<https://www.hadano-sports.com>

