

令和3年度 (公財) 高知市スポーツ振興事業団

シコ踏みトレーニング体験DAY

運動強度



最近、裸足で運動することが減ってませんか？そこで、土俵を使った、『裸足でシコ踏みトレーニング』を開催します。みんなで、シコを踏み、足腰強化・股関節の柔軟性・バランス感覚を高めましょう！女性の参加も大歓迎です！

開催日	令和3年7月18日 日曜日
時間	14:00~15:00
場所	高知市総合運動場（相撲場練習所）
対象	運動可能な小学生以上の方
参加料	☆ 無 料 ☆
定員	先着10名
服装・持ち物	運動のできる服装・タオル・着替え・飲み物・マスク等 ※運動時以外は、マスクの着用をお願いします。
講師	(公財) 高知市スポーツ振興事業団 指導員
申込開始日	令和3年6月7日(月) 9時
	その他、詳しい内容は事務所へお問合せください。

新型コロナウイルス感染予防対策として【当日の体温及び体調の確認・運動時以外のマスク着用・手洗い/消毒・間隔の確保】などにご協力いただきます。(詳細は配布チラシでご確認ください)



お問 合 せ

(公財) 高知市スポーツ振興事業団
高知市総合運動場

〒780-8031 高知市大原町158

TEL: 088-833-4061 ・ FAX: 088-833-4124