

ベースボール型スクール
BASEBALIFE
WAKAYAMA

参加費

3,300

スクール生の
ご友人は2,200

対象

小6以上

※定員に達し次第
募集終了となります

ウェイトトレーニング 基礎講座

場所：トレーニングスタジオ 和歌山市中島224-7

内容：ウォーミングアップ、コーディネーショントレーニング、股関節・肩甲関節・体幹トレーニング、ウェイトトレーニング基礎、栄養補給(プロテイン支給)、クールダウン

費用：1回3,300円 ※当日現金でのお支払となります

※スクール生の紹介の場合は2,200円となります

【参加資格】

- ・小学6年以上 ※高校生・大学生は要相談
- ・怪我がなく、体調が良好な方 ※体調不良の場合はご遠慮ください
- ・より高いレベルを目指したい方

【服装・持ち物】

- ・動きやすい服装でおこしてください
- ・飲み物・ノート・筆記用具・プロテインシェイカー
- ・着替え(T-シャツ等)

ベースボール型スクール
BASEBALIFE
WAKAYAMA

公式HP



スクール情報

中島トレーニングイベント



090-8531-3813

和歌山市中島224-7