

東京ドームグループ・ミズノ共同事業体
×東京ユナイテッドFC

場所 小石川運動場
日時 毎週火曜日
7:00～7:45

参加費 1参加につき**500円**
(ワンコイン/当日受付)

ワンコインの
健康広場

朝活！コミュニティハブ

甦る！あの頃のスーパーポティブロジェクト！

出勤前の早朝トレーニング
体幹トレーニング、ストレッチ、ラダートレーニング
ランニングであの頃(?)の自分に戻りましょう！

特別講師 福田浩司(フクダコウジ)
東京ユナイテッドFC トレーナー コンディショニングコーチ
(財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

問合せ先 小石川運動場 03-3811-4507
(雨天中止)

2019年5月7日(火)スタート

怪我などは応急処置までの対応となります。自己責任のもとご利用ください。