

2026

6/13(SAT)

6/14(SUN)

動ける体づくり セミナー

参加費
無料



ラクに動けるカラダを目指す！



菊池洋也トレーナー

SGホールディングスギャラクシースターズ
(ソフトボール実業団チーム)、Jリーガーの
指導経験あり。

経験豊富なアスレティックトレーナーが指導します！

日常動作からスポーツ動作まで、体の正しい使い方を身につけてケガ予防とパフォーマンスアップを目指す体験型セミナーです！

イベント詳細は
こちら▶▶▶



公益財団法人SGH文化スポーツ振興財団

当財団は、地域の皆さまの心身の健全な発達に寄与するため、佐川美術館を通じて文化芸術の発展を図るとともに、様々な世代を対象としたスポーツイベントを実施しています。

日時

6月13日(土)・14日(日)

①10:00～11:00

②12:30～13:30

③14:30～15:30 各日3回開催

対象

年齢制限なし 各回定員50人
中学生以下の方は保護者同伴

持ち物

- ・室内シューズ
- ・飲料
- ・ヨガマット
- ・マフラータオル(長めのタオル)

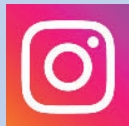
※更衣室はありません。
運動できる服装でお越しください。

Follow me

各種SNSでイベント開催のお知らせやスポーツに関する動画などを配信しています



X



Instagram



YouTube



申込方法

QRコードを読み込んでお申し込みください



SGH文化スポーツ振興財団

※応募者多数の場合は抽選

申込締切 2026年6月3日(水)

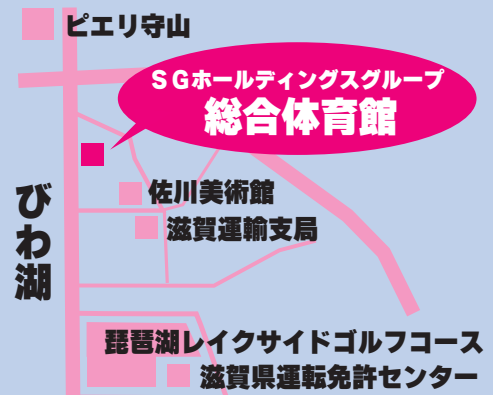
ハガキでのお申し込みも受け付けます
チラシ最下段の住所宛に以下の6項目を記入し投函してください。

- ①参加希望日時(複数選択可)
- ②氏名・フリガナ・性別・年齢
- ③住所と郵便番号
- ④電話番号
- ⑤緊急連絡先電話番号、続柄、氏名
- ⑥改善したい体の動き

2026年6月3日(水)必着

アクセス

SGホールディングスグループ総合体育館
滋賀県守山市水保町北川 2891-41



公益財団法人SGH文化スポーツ振興財団

〒524-0102 滋賀県守山市水保町北川 2891 TEL: 077-585-7821 (受付時間: 平日 9:30 ~ 17:00)