



# 12/16(日)Vidaファミスポ!!



## ① 9:15～10:30・・・『親子フットサル』

親子ではなくても、子どもだけor大人だけでも参加 OK!!  
ボールと一緒にみんなで楽しむことがテーマです。

## ② 10:45～11:45・・・『アデイダス・ファンクショナル・コンデイショニング』

‘ファンクショナル’とは‘機能的’という意味で、「動きやすいカラダ」を作るために、アデイダスが監修したメソッドです。  
今回のテーマは「腰痛予防・改善」!! カラダをしつかり伸ばしてリセット&心もリフレッシュしましょう(^^)

\*会 場・・・座間市立相模が丘小学校体育館

\*対 象・・・子どもから大人まで、男女問わず、だれでも参加OK!!

\*参加費・・・1名500円／1家族1000円（当日集めます。）

\*服 装・・・動きやすい服装、体育館用シューズ

\*持ち物・・・ドリンク、タオルなど

※②で使用するヨガ・ストレッチ用マットをVidaでもご用意しますが、  
my マットをお持ちの方はご持参いただけるとありがたいです。

担 当：あいだ (TEL)090-9320-6790 (メール) boca-diegoal10@ezweb.ne.jp