

徳洲会「体操教室」

日時 平成29年度2月5日 日曜日 9時から12時まで
会場 徳洲会スポーツセンターかまくら（鎌倉市梶原）
対象 県内高等学校体操部選抜生徒
講師 徳洲会体操クラブコーチ4名



支持系のトレーニング。肩を上げて、膝・つま先を閉じる。上半身だけでなく下半身を止めてキープ。



フリー練習。充実した施設・設備でそれぞれが課題を持って練習できました。



お世話になった講師の皆さんと記念撮影。