

# 投げ方教室

～投球動作に必要な**トレーニング**を学ぼう～

この度は、投げ方教室に参加し、今後もトレーニングを継続していきたい、トレーニングやセルフチェック方法を確認したいと希望される選手を対象に、「投球動作に必要な身体作り **トレーニング**」を開催いたします。



## 日程

日 時：2025年12月18日（木）  
18時30分～20時00分

場 所：信原クリニック

料 金：**無料**

定 員：先着10名（小学生～高校生）

参加条件：カラダに痛みがなく、

練習に参加出来ていること

**募集中**

問い合わせ先

信原クリニック リハビリテーション部 理学療法士 板野まで