

令和8年度

バドカフェ

No. 2

山口県
レディース
バドミントン
連盟広報部

今回で第6回目となった、三浦トレーナーのストレッチ教室の報告をします。
怪我をしない身体を作り、長〜くバドミントンを続ける事を目標に、毎年6月に三浦先生をお呼びして、たっぷり2時間の講習を行いました。最初はヨガマットを敷いてのストレッチ、あとは立ち上がっての全身運動！そのあとは、自分の痛いところをどうやってストレッチすればいいかを教えていただきました。

レディース部

下松市バドミントン協会の活動
会場：下松市民体育館



イタタ

プロフィール

ACT SAIKYO チーフトレーナー
三浦宏次郎



下松市バドミントン協会
会員は300円
他の方は400円
来年是非参加してみてね

記事募集！！

「バドカフェ」は、会員の皆さんや各地区から寄せられた情報を元に発行しています。掲載をご希望の記事がございましたら各地区理事へお知らせください。