

# 令和3年度 スポーツセミナー（第2・3回）報告書

## 「体幹のトレーニングとストレッチ」

期日： 令和3年11月26日（金）

令和3年12月3日（金）

場所： 市総合運動公園「トレーニング室」

11月26日



12月3日

