

体幹を体感！ スポーツセミナー 第3弾！

歩く・走る・投げる・打つ 全ての動作の基礎を学ぼう



- 日 時 : 2014年10月4日(土)
19:00~21:00(受付開始:18:45)
- 場 所 : エコールみよた 大会議室

- 定 員 : 30名 (先着順)
- 対 象 : スポーツに関わる方、体幹に興味のある方(※中学生以上)
- 参加費 : 500円
- 持ち物 : 筆記用具・バスタオル・飲み物

日常生活を行う上でとても大切な身体。

特にスポーツを行う方にとっては、最大限の力を発揮できる身体づくりが重要になってきます。

スポーツを行う方だけでなく、スポーツに関わる方は是非ご参加ください。

このセミナーでは、講演会だけでなく、実際に身体を動かして、体幹を感じていただく実践も含まれていますので、動きやすい服装でお越しください。

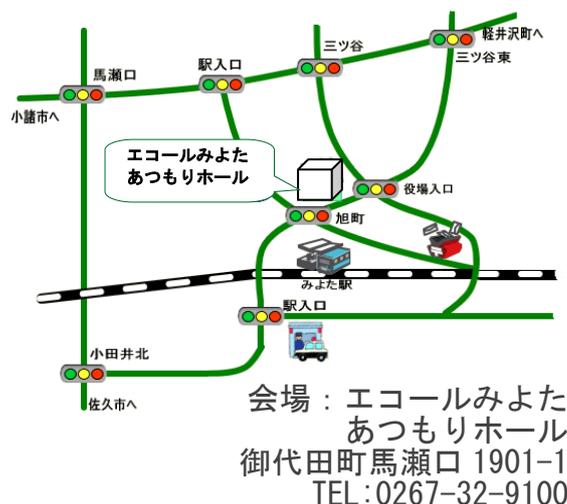
講師：工藤 哲也 氏 プロフィール

長野アドバンスコンディショナーズ(株) 代表取締役
パーソナルジム EFFECT(エフェクト)代表

〈スポーツトレーナー〉
パフォーマンス向上のためのパーソナルトレーニング、体調改善・動作改善の
コンディショニングが専門。

〈資格〉
健康運動指導士
JATI 認定 トレーニング指導者 JHCA 認定 フィジカルコンディショナー
JCCA 認定 アドバンストレーナー

〈主な指導選手・団体〉
プロスカイランナー松本大選手(2014年富士登山競争優勝)
長野大学バレーボール部(2013年秋季北信越大会準優勝)
長野東高校野球部(2014年春季大会県ベスト16)



会場：エコールみよた
あつもりホール
御代田町馬瀬口 1901-1
TEL:0267-32-9100



昨年の様子♪

お申込み・お問い合わせ先

☆参加ご希望の方は、下記までお申し込みください

主催：NPO法人あさまハイランドスポーツクラブ
〒389-0202 御代田町草越 1173-1735
TEL 0267-32-0019 FAX 0267-32-0069
(平日 10:00~17:00 まで)
URL <http://www.asamahlsportsclub.jp/>