

ケガをしないための コンディショントレーニング講習会のご案内

「安全で効果的なフリーウエイト・トレーニングの理論と実際」

2020 東京オリンピックも近づいてまいりました。オリンピックブームでしょうか？
トレーニングルームの利用が増えてきています。

そこでトレーニングの基本であるバーベル、ダンベルの負荷を使ったフリーウエイト・トレーニングの講習会を計画いたしました。是非、この機会に理論と拳上技術を学んで体力のレベルアップに挑戦しませんか？

日 時 平成 31 年 3 月 24 日 (日) 9:00 ~ 11:30 (初心者・中級者)
場 所 大田総合体育館トレーニングルーム
対 象 高校生から一般男・女

講 師 岡本 雄作氏 (HPI 代表)



NSCA 公認 CSCS(ストリングス&コンディショニングスペシャリスト)
日体協 スポーツプログラマー / GOLD GYM OFFICAL TRAINR
その他 整形疾患に対するトレーニングセミナーを実施されています。

定 員 20 名
参加料 無 料
準備物 上履き、補給水、スポーツタオル他

申込締切 平成 31 年 3 月 16 日 (土)

定員になり次第、締切とさせていただきます。

問い合わせ 大田総合体育館 TEL 0854-82-6408 FAX 82-6774

----- きりせん -----

大田総合体育館フリーウエイト・トレーニング講習会 参加申し込み書 NO

氏 名	男 女	年 齢	所 属 スポーツ種目等	住 所	連絡先 TEL