

コラボワークショップ

『スポーツで怪我をしない・させない身体育て』

- 日時 9/28(土)13時00分～16時15分 (途中休憩を挟みます)

<タイムスケジュール>

- 12時45分～13時00分 受付
- 13時00分～14時30分 第1部 (山本)
- 14時30分～14時45分 休憩
- 14時45分～16時15分 第2部 (栗本)



- 内容

- 第1部 「パフォーマンスが上がる股関節トレーニング」

- 怪我をしない身体の使い方、あるいはパフォーマンスUPのポイントの一つとして股関節が適切に使えているかは重要です。第1部ではそのためのトレーニングをご紹介します。(担当:山本)

- 第2部 「運動神経を育てるために大切なこと」

- 怪我を繰り返したり、自分が思った通りに動けない原因のひとつに運動神経の未発達やその働きの不具合が考えられます。第2部では、運動神経を愉しく育てる運動をご紹介します。(担当:栗本)

- 会場 町田駅から徒歩5分程度。お申込みいただいた方に詳しくお知らせします。

- 定員 20名

- 料金 ※ご家族でご参加の場合は割引あり。別途ご相談ください。

- ・大人(19歳以上) 5,000円
 - ・小学生～18歳まで 3,000円



※お申込み後にお振込先をお知らせしますので、事前にお振込みをお願いします。

- 申し込み先 kejiliben56@gmail.com

①氏名 ②参加者の人数 ③住所 ④連絡先(当日連絡可能な電話番号) ⑤職業
をご記入の上お送りください。

- 講師プロフィール

- ◎山本しん 足整体・町田 院長
- ◎栗本啓司 からだ指導室あんじん 主宰

