

体幹の筋肉と整え方を学び ゆがみや動作を改善する

センターコンディショニングを学ぶ



講師

有吉 与志恵 氏

(一社)日本コンディショニング協会会長
株式会社ハースコーポレーション最高技術責任者
コンディショニングトレーナー
有吉与志恵メソッド開発者

■プロフィール

健康な肉体作りのプロとして、アスリート、政治家、タレント等のべ1万人以上の運動・美容と健康づくりを指導。運動指導者として30年以上キャリアを積み、筋肉を鍛えるよりも整えることで体調と体形を改善するコンディショニングメソッドを確立。学校や企業向けの講演、指導者の育成にも情熱を注ぐ。

■著書

「強くなるコアトレ野球のコンディショニング」、「コンディショニングスタートブック」、「正しい体幹トレーニング」、「はく・すうの法則」他全22冊。

参加料 200円

持ち物 バスタオル、フェイスタオル、内履き、動きやすい服装(裸足になります、スカートは不可)、飲み物

申込方法 11/25(日)までに富山市体育協会ホームページからお申込みください。
応募多数の場合は抽選し、参加決定者のみメールにて通知します。

その他 **第1部のみ**、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として講義1.5単位、実習1.5単位が認められます。受付時に資格登録証を呈示ください。(認定番号186797)

2018

12/1 **sat**
土

会場 体育文化センター
(富山市友杉 1097)

第1部 9:00~12:00 (受付 8:30~)

生涯スポーツ指導者の部

対象 スポーツ指導者
健康運動指導士・健康運動実践指導者 など

定員 50名

第2部 13:00~15:00 (受付 12:30~)

**ジュニアアスリート・
ジュニアアスリート指導者の部**

対象 ジュニアアスリート、中体連指導者
競技スポーツ団体の指導者 など

定員 50名

お問合せ

公益財団法人 **富山市体育協会**

[TEL] 076-432-1117

[URL] <http://www.taikyou-toyama.or.jp/>