

令和
4年度

健康づくり 指導者講座

2022年

○参加費 3,300円

12月10日 土 9:30-12:40

スポーツ科学センター 多目的アリーナ
(千葉市稲毛区天台町323 総合スポーツセンター内)

第1部【講義】多目的アリーナ

9:30～11:00

「思う通りに動かせる体を獲得する！」

～ポイントを押さえたセルフコンディショニング～



講師：中本 真也 氏

所属：Remedy Conditioning

資格：理学療法士, NSCA CSCS

第2部【実技】多目的アリーナ

11:10～12:40

「思う通りに動かせる体を獲得する！」

～ポイントを押さえたセルフコンディショニング～

講義では、体の動きに制限があるままトレーニングをすることのリスク、動きを制限する原因と改善方法について学びます。

実技では、動きを制限する原因の改善方法とセルフコンディショニングの方法について学びます。

現場で実践できる内容となっていますので、是非ご参加ください。

参加をご希望の方は要項をご参照の上、申込用紙を
郵送、FAX、メール、受付に提出のいずれかの方法でお申込みください。

お問い合わせ/申し込み

TEL 043-290-8501

FAX 043-207-1021

URL

<https://www.cue-net.or.jp/kouen/sportscenter/index.html>

主催

千葉県総合スポーツセンター指定管理者
千葉県スポーツ協会・まちづくり公社グループ

