

フィジカルトレーニング 実技講習会

肩こり痛 コンディショニング講座

デスクワークやテレワークの現代社会には共通していることがあります。

それは、『座りすぎ』ということです。

座っている姿勢を長時間続けていると、

腰が硬くなったり、肩が凝ったりとさまざまな違和感が生じてきます。

頑張り過ぎている皆さんのカラダにセルフでできる解消法をお伝えします。

入場
無料



PTI(フィジカルトレーナー協会)認定
フィジカルトレーナー

岩田 勇樹

体育大学を卒業後、トレーナー養成学校へ進学
大手スポーツクラブ、高級フィットネスクラブ
での経験を経てフリーランスのトレーナーとして
独立。以降、低体力者からアスリートに至る
までの指導の活動に加え、講師としてもマルチ
に活動を続けている。

講道館柔道参段。全米スポーツ医学会認定パ
フォーマンスエンハンススペシャリスト。国際
ボディメンテナン協会認定パーソナルスト
レッチトレーナー。全米ストレングス&コン
ディショニング協会認定パーソナルトレーナー。

10月11日(日)

午前10時~12時

泉市民体育館 第一体育室

対 象 中学生から(競技の限定はなし)

講 師 岩田 勇樹(いわた ゆうき)

定 員 100名

申し込み (メール)

立川市体育協会HP問い合わせ欄へ申込

(FAX)

立川市体育協会HPへ申込必要事項を掲載

10月5日(月)まで受付。

定員になり次第しめ切ります。

※各自、マスク・体育館履きをお持ち下さい。

※当日熱(37.5℃以上)のある方は参加できま
せんので自宅で検温の上お越し下さい。

アシスタント

高城 沙里奈(たかしろ さりな)

国際武道大学体育学部卒業。トレーニング指導者。JATI-ATI。健康運動指導士。
赤十字救急法救急員。赤十字ベーシックライフサポーター。

問い合わせ (特非)立川市体育協会事務局

電 話 042-534-1483

FAX 042-537-8033



<http://www.t-taikyo.jp/>