

スポーツを楽しむすべての方へ！！

# 指導者・競技者のための コンディショニングセミナー

競技力を高める為には、**カラダのケア・トレーニング**が欠かせません。  
でも実際何をすればいいのか…

目標・カラダの状態に合わせたトレーニングを様々ご紹介、実践します！

『**発育・発達**』に合わせた**ジュニアの運動能力アップ**に！

競技者の**パフォーマンス向上**に！**コーディネーショントレーニング**に興味のある方も必見です！

**11月23日 (木祝) 10:00-11:30**

前半はコンディショニングについての講義 後半は実技を行います  
講師紹介



SPORTS INTELLIGENCE

トレーナー 宮崎 拓哉 氏

スポーツを通じて皆様と「夢」と「感動」を共有するため、  
独創的な発想と高度な技能を提供するプロトレーナー



**参加費\*無料** 会場\*2階大会議室 定員\*20名

対象\*ジュニアの指導に関わる方、保護者の方  
競技者本人の参加も大歓迎！！

持ち物\*動きやすい服・シューズ

タオル・水分補給用飲み物

申込\*体育館受付窓口またはお電話にて

ご家族でもご参加いただけます！見学のみOK！



芦屋市立体育館・青少年センター

指定管理料：S&Nスポーツマネジメント芦屋

芦屋市川西町15-3 TEL0797 (31) 8228



芦屋市立体育館・青少年センター  
〒650-0001 芦屋市川西町15-3  
S&Nスポーツマネジメント  
TEL 0797-318228