

福井

日本トレーニング指導者協会

北信越支部

第32回ワークショップ



場所 トレーニングジムBODY-SENSE（ボディセンス）
福井県福井市乾徳3-6-10 TEL：0776-50-0125

日時 令和6年 3月10日（日） 13：30～16：20

参加費 会員1500円 非会員2500円 学生2000円

《講義内容》

ウェイトトレーニングの基礎実践

13：30～14：30 ベンチプレス・スクワット・デットリフトの動作指導

14：40～15：40 ダンベルを利用したフリーウェイトの動作指導

15：50～16：20 Q&A 交流会



講師 津田達也 JATI-SATI

日本トレーニング指導者協会 北信越スタッフ
有限会社 アクティブスポーツシステム福井 取締役社長
トレーニングジムBODY-SENSE 代表

日頃、クライアントへウェイトトレーニング指導をどのように実践しているのか、動作指導・負荷設定などご紹介致します。また、起こりやすい間違いや、発生しやすいミスフォームを修正するテクニックなどをご紹介致します。

参加者の平素の運動指導の参考になれば幸いです。

実技中心ですので
ウェア・屋内シューズ
を持参ください。

【受付13：00～】

- ★駐車場 あり（無料）
- ★最寄駅 JR北陸本線 福井駅
希望者は12：30に送迎（行き帰り）致します。



【お申込み先】

日本トレーニング指導者協会

<https://jati.jp/>