



日本トレーニング指導者協会 中国・四国支部
第21回 ワークショップ

「関節可動域向上のためのトレーニング」 講義・実技

関節可動域を変化させる様々な要因に対して、ツールを用いたトレーニング、主動筋・拮抗筋相反抑制、セルフストレッチ等のアプローチ方法を実技を交えて行います。



伊藤 博一 氏 (合同会社HEROES代表、JATI中国・四国支部役員、上級トレーニング指導者、岡山県立玉野光南高校コンディショニングアドバイザー)

1972年生まれ岡山県出身。

川崎医療福祉大学在学時より岡山市内のフィットネスクラブのトレーナーとして勤務。プロスポーツ選手、甲子園出場チーム、国体出場のチーム、個人の能力アップのトレーニング、疲労回復・ケガの予防・柔軟性向上のためのコンディショニングを行う。

情報交換・名刺交換会 (15:00 ~ 16:00)

日時 2015年10月25日(日) 10:00~16:00

会場 ヒーローズ
パーソナルコンディショニングスタジオ
<http://heroes.main.jp>

〒702-8042
岡山県岡山市南区洲崎3丁目1-27
スーパーゴルフショップ エイ・ワン・フィールド岡山本店2F
TEL:086-263-1160

参加費 : (会員) 4,000 円
: (学生) 5,000 円
: (一般) 6,000 円

定員 30名(定員に達し次第、締め切ります。)

申込み <http://www.jati.jp>

また、同サイトにおいて入会手続きも受付中。



上履きシューズご持参下さい

お問合せ先 JATI中国・四国支部 支部長:伊礼 健太郎 info_csk@jati.jp