



JATI近畿支部 第50回ワークショップ

2025年 8月31日(日)

基本に立ち返るレジスタンストレーニング

指導現場ですぐに活用できる発展的なトレーニングを
4人の講師が分かりやすく解説します！

11:30～12:00 受付

※当日は運動のできる服装と室内用シューズをご用意ください。

12:00～13:00 講義 「基本に立ち返るレジスタンストレーニング」

13:10～16:30 実技 「BIG3の基本と応用トレーニング」

実技 「競技特性に応じた発展的トレーニング」

16:30～17:00 質疑応答



しまぶくろ こういち
島袋 好一



よしざわ あつし
吉沢 厚志



ふなと じゅんや
船戸 淳矢



はまだ かずき
濱田 和樹

日程 2025年8月31日(日)

会場 ※公共交通機関をご利用ください。

会費(税込) 会員 ￥6,600
非会員 ￥11,000
学生 ￥4,400

大阪国際大学 1号館B (地下 トレーニングルーム)
〒570-8555 大阪府守口市藤田町6丁目21番57号

お申し込み

JATIオフィシャルサイト



お問い合わせ

メールアドレス info@jati.jp

