



JATI近畿支部第42回ワークショップ

例年
大好評!

◆基本に立ち返るビッグスリー ◆ビッグスリーからの応用トレーニング

2019年 9月 1日 (日)

@大阪ハイテクノロジー専門学校
第2校舎 2F (トレーニングルーム)

ビッグスリー完全習得



- ボディメイクへの応用
- コンタクトスポーツへの応用
- 回旋系スポーツへの応用



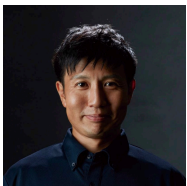
島袋 好一

Gravity Project代表トレーナー



栗若 伸一

近畿支部支部長
SMART SYSTEM STRENGTH 所属



濱田 和樹

SMART SYSTEM STRENGTH 所属



- 12:30~13:00 受付
- 13:00~14:30 基本に立ち返るビッグスリー
- 14:45~15:45 ビッグスリーからの応用トレーニング
- 15:55~16:55 競技特性に応じた発展的トレーニング
~コンタクト系・回旋系・球技系~

【料金】

会員 ¥ 5,000 / 非会員 ¥ 8,000 / 学生(非会員) ¥ 3,000

【申込方法】

JATI公式サイトにて申し込み → 入金
<http://www.jati.jp/>

【アクセス】

〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-2-43
<http://www.osakahightech.ac.jp/school/access/>
※本館ではありません。お間違えないように!!

※内履き(トレーニングシューズ)と運動できる服装をご準備下さい。
※当日は公共の交通機関をご利用下さい。

【お問合せ先】 info@jati.jp



JR新大阪駅 3F北口を出て「新大阪阪急ビル」経由 徒歩5分
地下鉄御堂筋線 新大阪駅 2番出口 徒歩3分