



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



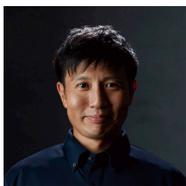
**島袋 好一**

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](mailto: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