

# 自宅でできる! ボディーバランス向上!

## スポーツプレイヤーのための

# コンディショニング講座

試合でベストパフォーマンスを出すために、  
自宅でも気軽に続けられるケアを学びましょう!!

令和元年 **10月12日** (土)

① 10時から11時30分

② 13時から14時30分

※どちらも同じ内容です。

参加費  
**¥500**



場 所 戸田市スポーツセンター 2F柔道場

対 象 18歳以上の戸田市民

定 員 各回 25人 (先着順)

持 ち 物 動きやすい服装・タオル・飲み物  
お持ちの方は、フォームローラー・  
ストレッチポールをご持参ください。

応募期間 9月17日(火)から10月6日(日)まで

※10月7日以降にキャンセルした場合、保険料(50円)は自己負担となり、お支払いいただきます。

### お申込みはWEBで

携帯電話やスマートフォンでQRコードを読み取ると、直接申込フォームへアクセスできます。  
お電話、窓口では予約は受け付けておりません。

### ① 10時から11時30分 ▼



[https://ws.formzu.net/  
dist/S44904146/](https://ws.formzu.net/dist/S44904146/)

### ② 13時から14時30分 ▼



[https://ws.formzu.net/  
dist/S58447364/](https://ws.formzu.net/dist/S58447364/)



講師 **山本丈信 先生**

CONDITIONING-CONTROL代表

2002年ソルトレーク冬季五輪JOC  
スタッフとして帯同  
様々な競技選手や芸能関係のコン  
ディショニングを担当

“ボディーバランスチェック”  
“関節可動域チェック”  
“筋膜リリースとストレッチング”  
“下半身トレーニング”

などを行い、体のコンディションを整えていきます。  
講習後も自宅で続け、競技力アップを目指しましょう!

④ 本講座は、大会に出場する競技者向けの講座です。  
ダイエットやリハビリを目的としたものではありません。  
(大会の規模、競技種目は問わず)

お問合せ 戸田市スポーツセンター 048-443-3523