

- 11/2 第1回「自分の身体を知る」
11/9 第2回「怪我予防とコンディショニング」
11/30 第3回「パフォーマンスアップの第1歩
～呼吸を極める～」

講師

中田 幸恵 氏 YUI FITNESS COMMUNITY 代表

- ★コンディショニングインストラクター
- ★ジュニアコンディショニングトレーナー

子供から大人へ、ジュニアアスリートなど幅広い年代の方に、
筋肉を整える習慣『コンディショニング』を通し運動指導をする。



スポーツセミナー

八幡平市総合運動公園体育館 会議室 18:30～20:00

講師

中軽米 敬太 氏 BBFIT トレーニングコーチ

- ★日本スポーツ協会アスレティックトレーナー
- ★NSCA パーソナルトレーナー

フリーランstrainingコーチとして活動しトレーニング指導をして
いる。楽しく長続きする運動トレーニングを提供。

- 12/6 第4回「2022 新しい体幹トレーニング」
12/20 第5回「使える股関節をつくる」

申込・お問合せ 0195-70-1600

主催 (一社)八幡平市体育協会