

パフォーマンスを高めるための 

# スポーツセミナー

1

10.5 (木)

アスリートのための  
セルフケア (上肢編)

2

10.19 (木)

アスリートのための  
セルフケア (下肢編)

全5回

中学生以上対象

3

10.26 (木)

パフォーマンスアップに必須!!  
アスリートに必要な  
基礎動作について

4

11.2 (木)

筋力トレーニングだけでは不十分?  
パワーを向上させる  
エクササイズとは

5

11.9 (木)

競技に必要な持久力って何?  
持久系トレーニングの  
基本的な考え方

## 講師

【第1・2回】

YUI FITNESS COMMUNITY 代表

中田 幸恵



【第3~5回】

BBFIT トレーニングコーチ

中軽米 敬太



## 場所

八幡平市総合運動公園会議室

## 時間

18:30~20:00

## 参加料 (1回)

大人:300円 中高生:100円

お申込み・お問い合わせはこちらから  0195-76-3237 (八幡平市体育協会松尾事務所)