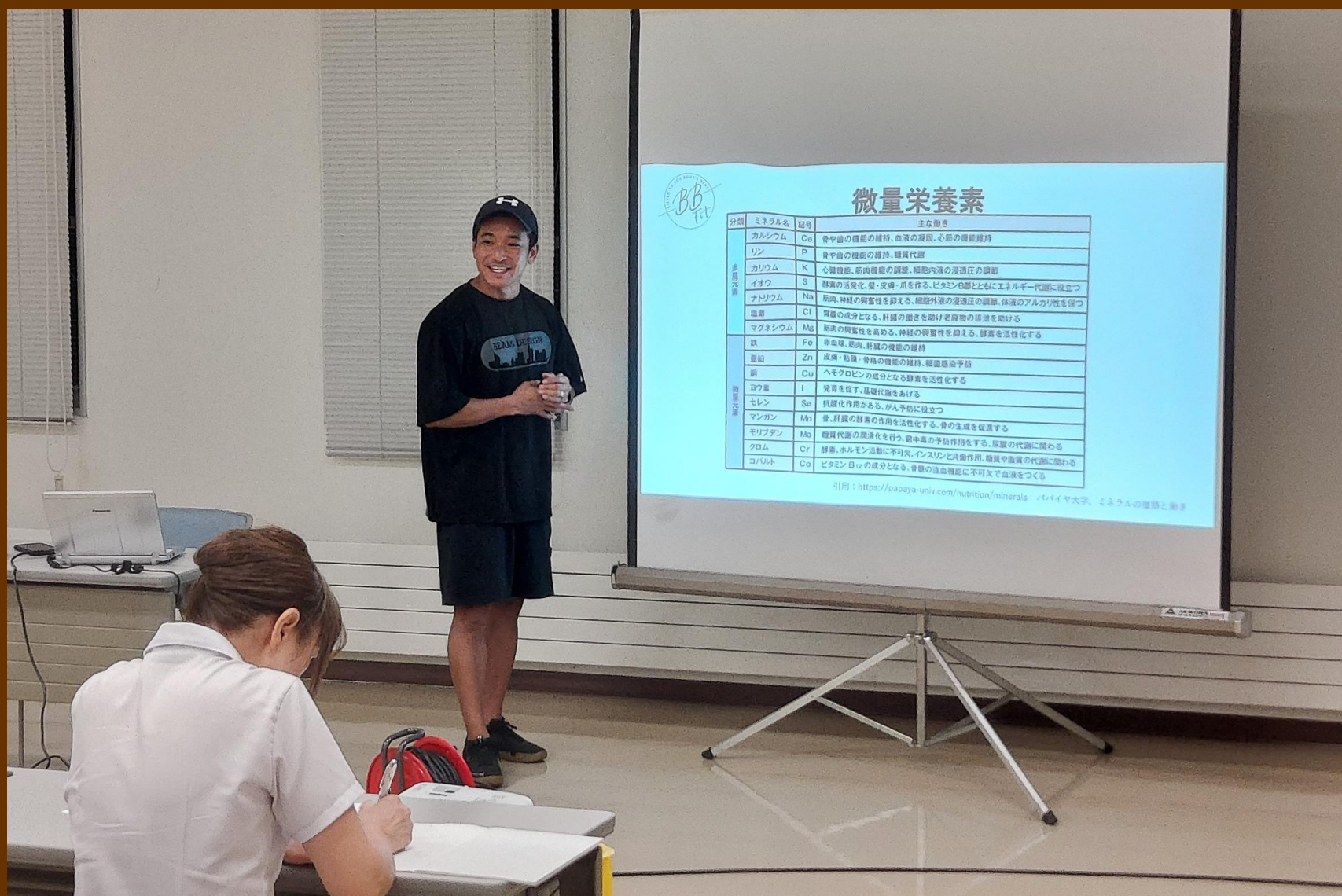


スポーツセミナー(全3回)



講師はBBFITトレーニングコーチの中軽米敬太さん。昨年度に引き続き講師を務めていただきました。3回に分けて開催し、それぞれ栄養、セルフケア、基礎動作についてのセミナーでした。栄養については、八体協として今まで扱ってこなかったテーマだったのでとても新鮮でした。実際にメンテナンスカロリーを算出し、それをもとにアドバイスをもらいました。後のセルフケアと基礎動作については実技中心に行いました。基礎動作については特に、ヒップヒンジの正しいやり方をチューブを使いながら学びました。セミナーでは必ず新しい知識を身に着けることができると毎年実感しています。

参加された皆様、ありがとうございました！