

正しいトレーニング方法を学ぶ

中高生のためのアスリート塾

オフシーズンのトレーニングが来季の活躍の鍵。ライバルと差をつけるために、正しいトレーニング方法や障害予防、スポーツ栄養を学び、実践するスクールです。

【実施内容】

- ①ウォーミングアップとクールダウン
- ②スポーツ栄養、体幹機能向上
- ③スポーツコンディショニング
- ④レジスタンストレーニング基本
- ⑤アスリート Yoga&ピラティス
- ⑥SAQ トレーニング、心肺機能向上
- ⑦パワー向上トレーニング
- ⑧スポーツ栄養、体幹機能向上
- ⑨レジスタンストレーニング応用




日時：平成30年1月11日(木)～3月8日(木)
毎週木曜日 20:00～21:00(全9回)

参加料：会員 ¥10,368
非会員 ¥12,960

定員：10名

対象：中学3年生～高校3年生(競技種目は問わず)

【お申し込み、お問い合わせ】  スポーツコミュニティ
ダイナミック

TEL：0761-47-1214 FAX：0761-47-0656 担当：中村亮太