

# 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2年 **2月2日** (日)

① 10時30分から12時

② 13時30分から15時

※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 1F大会議室

対 象 戸田市在住・在勤で18歳以上の人

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 1月6日(月)9時から1月22日(水)19時まで

※1月23日(木)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、お支払いいただけます。

### 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30分から12時 ▼



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

### ② 13時30分から15時 ▼



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

### 講師 山本文信 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!

⑨ 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