

プロアスリートの為のコアトレーニングセミナー 開催のお知らせ

現在、多くのアスリートがトレーニングの一環として取り入れている「コアトレーニング」。今回は、サッカー日本代表出場選手やオリンピック出場選手、バスケットボール ドイツブンデスリーガなどが、日頃自身のパフォーマンスUPやコンディショニングの為にしている「コアトレーニング」をご紹介します。

PHI Pilates のメソッドなども取り入れ、「正しい姿勢＝筋バランス」⇒「正しい運動連鎖（キネティックチェーン）」を特に重要視したトレーニングを、選手の障害予防に必要なものから、競技上でのパフォーマンスアップに必要なトレーニングに至るまで、実技を中心に参加者の方と一緒にやってまいります。

日時及び会場

- 日 時 2010年10月2日（土） 12：30～17：00（12：15～受付開始）
- 会 場 [BumB 東京スポーツ会館 アクターズスタジオ](#)（東京都江東区夢の島）

参加費

- 一 般 6,000円（税込）
- 学 生 4,000円（税込）

お支払方法：お振込か当日会場にてお支払い願います。
※お振込みは下記口座へお願い致します。

三井住友銀行 赤坂支店 普通 8575502 寺島 一浩（テラシマ カズヒロ）
--

（領収書が必要な方はお申込時にお申し出下さい）

受講対象

- パーソナルトレーナー、アスレチックトレーナー、トレーニングコーチ、理学療法士、スポーツインストラクター、学生 など

定 員

- 15名（お申込が定員になり次第、締め切らせて頂きます。）

お申込方法

- [寺島一浩公式ホームページお申込フォーム](#)よりお申込下さい。

持ち物

- 運動が出来る服装、筆記用具、ストレッチマット（バスタオルでも可）をお持ち下さい。
※更衣室は会場にございます。

スケジュール

12:15	受付開始
12:30	ワークショップスタート
	<前半>
14:30	休憩(15分間)
14:45	
	<後半>
16:30	質疑応答
17:00	ワークショップ終了

<講師>



寺島 一浩

Kazuhiro Terashima

<お問合せ>

090-3337-4154

p_trainer_kazuhiro2008@yahoo.co.jp