

イベント!

Trainer's Seminar

# 腰痛\* 対策セミナー

多くの方がお悩みの「腰痛」...ただ一言に「腰痛」と言ってもその症状は様々です

- ◇ 筋・筋膜性腰痛
- ◇ 腰椎椎間板ヘルニア
- ◇ 脊柱管狭窄症
- ◇ 腰椎分離症 など

症状が様々であれば、勿論「原因～対策トレーニング」もその症状によって異なります!

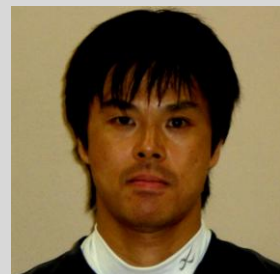
日頃「腰痛」でお悩みの方々へ

- ◇日常、どの様な対策をすれば良いのでしょうか?
- ◇どの様なトレーニングを行えば良いのでしょうか?

今回は、多くのトップアスリートから一般の方々まで、腰痛でお悩みの方に「対策トレーニング」を指導してきている寺島トレーナーが「機能解剖学、理学療法」の面でのエビデンスを基に、「原因～対策までを症状別」にセミナーを開催致します。

- 日時 : 4月25日(月)  
14:00~15:30(90分間)
- 会場 : [コナミスポーツクラブたまプラーザ](#)  
[カルチャースタジオ](#)
- 定員 : 20名
- ビジット : 1,575円/人(施設利用料+税+参加費)  
料金 ※当日フロントでのお支払いとなります
- 予約制 : [当サイトお申込フォーム](#)よりお申込下さい。

当日は、トレーニング(実技)を行いますので、動きやすいウェアでお越し下さい!



Personal Trainer  
寺島 一浩  
Kazuhiro Terashima

PHI Pilates マスタートレーナー  
NPO JSA ストレッチング トレーナー  
REACH GOLF トレーニング コーチ

\*\*\*\*\*  
サッカー日本A代表、オリンピック代表選手  
などプロアスリート専属トレーナー