

元気高齢者のための指導者講習会

「バランスボールとセラバンドを活用した 肩関節と股関節のコンディショニング講座」



講師 阿部良仁氏

NPO法人日本Gボール協会副理事長

NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト

講師 飯塚規文氏

東京薬膳協会認定 薬膳健康アドバイザー

東京療術学院講師 トレーニング指導士 カイロドクター

日時 2024年8月11日(日)
10:00~16:00 (昼休憩1時間)

受付開始 9:40

場所 御殿場市体育館 1F (第3体育室)

定員 30名 (先着順)

参加費 12,000円 お弁当代含む

(小さいボール・セラバンド付き)

持ち物 体育館シューズ、ヨガマット又はバスタオル、
水分補給用飲料

主催 NPO法人御殿場市スポーツ協会

主管 御殿場市エアロビック連盟

後援 NPO法人日本Gボール協会、御殿場市

※Gボール協会認定インストラクター継続単位が認められます

※健康運動指導士・健康運動実践指導者の単位取得が認められます (申請中)

お申し込み、お問い合わせ先

QR



又は、事務局杉山 (☎ 090-7300-1090)