

# 「上肢のコンディショニング&トレーニング講座」

## ～上肢の基礎解剖学と機能改善のための筋力トレーニングとコンディショニングを学ぶ～

講師 阿部良仁氏

NSCAジャパン マスターコーチ

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

(公財) 体力づくり指導協会 高齢者体力づくり支援士

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 2026年11月29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(セラバンド、お弁当代含む)

持ち物 体育館シューズ、ヨガマット又はバスタオル

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 御殿場市

※健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として、実習5単位が認められます(認定番号266686)

お問い合わせ先: 事務局 杉山

☎ 090-7300-1090

[harmony1009kaz@gmail.com](mailto:harmony1009kaz@gmail.com)

お申し込みQR

