

主催：(公財)相模原市体育協会
—スポーツ講習会—

青トレコンディショニング

～青山学院大学陸上競技部が行っているウォーミングアップ及び体幹トレーニング法を体験してみよう～

日 付	講習時間	受付開始時間	会 場
2月24日(月・祝)	09:30～11:30	09:00～	相模原ギオンスタジアム 会議室
2月24日(月・祝)	12:30～14:30	12:00～	相模原ギオンスタジアム 会議室
3月1日(日)	12:30～14:30	12:00～	相模原市体育館



講師：青山学院大学 フィットネスセンター
大貫 英夫 氏

参加費：各回1人 1,000 円(当日徴収)

“青トレコンディショニング”とは？

陸上競技部の原晋監督とトレーナー中野ジェームズ修一氏考案の青トレと青学アスリートが実践するコンディショニングが融合して生まれた青学オリジナルのトレーニングメソッドです。

◎申込・問合せ

1月15日より申込開始 (公財) 相模原市体育協会へ FAX (042-751-5545) か E メール (taikyo@jade.dti.ne.jp) または電話 (042-751-5552) で申込。各回定員40名になり次第締め切る。
申込時に必要な事項：氏名・年齢・住所・電話番号・参加希望日

◎参加対象

20歳以上で運動初心者又はこれから始めたいと思っている人。または運動をするにあたり体操や身体の動かし方を学びたい人

◎持ち物

運動ができる服装、水分補給用の飲み物、ストレッチマット又はバスタオル、室内履きを持参すること。

FAX 送信申込用紙

FAX : 0 4 2 - 7 5 1 - 5 5 4 5

スポーツ講習会
～青トレコンディショニング～

主催：公益財団法人相模原市体育協会

参加希望日に☒（チェック）して下さい。

☐ 2 月 24 日(相模原ギオンスタジアム) 9:30～11:30

☐ 2 月 24 日(相模原ギオンスタジアム) 12:30～14:30

☐ 3 月 1 日（相模原市体育館） 12:30～14:30

氏名： 年 齢： 歳

住所：〒

電話番号：

返信先（FAX・E メール）：
