

青トレ -基礎編- コンディショニング

“青トレコンディショニング”とは？

青山学院大学陸上競技部原晋監督が指導する『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を融合した
“青学オリジナル”のトレーニングメソッド！

「身体を鍛える・正しく使う・整える・ケアをする」ことで、
走るというスポーツの基本動作を向上させることができます。
箱根駅伝4連覇を成し遂げた信頼のメソッドで
正しいトレーニングを学習しましょう！

開催日 10月8日(土)

時間

午前10時00分~11時15分
(9時15分受付開始)

場所

青山学院大学相模原
キャンパスA棟アリーナ

定員

70名
(定員に達し次第受付終了となります)

対象

小学3年生~中学1年生
(対象年齢外の参加希望はご相談下さい)

参加費

1,000円 (当日現金払い)

お申込
お問合せ

AOYAMA VISION スポーツキャリアプログラム事務局

Mail : aoyamavision.agufc@gmail.com Tel : 03-3409-6017

※詳細、お申込みは右記QRコードから

