

フィジカル研修 (トレーニング研修)

部活動で最善のパフォーマンスを発揮するためには、
最適なトレーニングが必要です。
中学生の身体の特徴を理解したうえで、
身体に無理のないトレーニング方法を学習しましょう!



【研修内容】

運動着に着替えて、トレーニングを実践していただきます。

- ① 中学生の身体の特徴
- ② 中学生の身体に負担のかからないトレーニング方法
- ③ 質疑応答

■日 時 令和6年2月9日(金)

午後7時～午後8時30分

■会 場 スポーツクラブ&スパ ルネサンス経堂 (世田谷区宮坂3-1-45)

小田急線「経堂駅」北口 徒歩3分

■定 員 30名 ※応募多数の場合は抽選 (先着順ではありません)

■講 師 春増 進一 (はるまし しんいち) 氏

【講師のプロフィール】

- ・スポーツクラブ&スパ ルネサンス経堂トレーナー
- ・ルネサンス認定パーソナルトレーナー
- ・ジュニア運動&トレーニング教室「TAIYOH」主宰
- ・ルネサンス経堂競泳チームトレーナー



申込方法などは裏面をご覧ください

申 込

○申込期限：令和6年1月31日（水）まで

○申込方法：下記URLからお申し込みください。

<https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1704761843217>

抽 選

○申込者全員に2月2日（金）までに抽選結果をメールでお知らせします。

○当選者・補欠者には、当日の詳細をメールでお知らせします。

謝 礼

本研修は支援員謝礼の支払い対象です。参加者には1時間30分分の謝礼（公共交通機関で参加した場合には交通費相当額一律500円を含んだ額）を支払います。

お問い合わせ

○申込方法について 電子申請サービスヘルプデスク 電話0120-03-0664（平日8:30～18:00）

○研修について 地域学校連携課 電話03-5432-2723（平日8:30～17:00）

研修当日17時以降の連絡先 電話080-1353-2015