

プロスポーツトレーナーと学ぶ

体幹トレーニング

～強く、速く、ケガをしにくい身体へ！～

対象学年
小学5年生～
中学3年生

募集人数
30名

※先着順のため早めのお申込をお願いします

2025年
12月20日
(土)
18:15～19:35

コンディショニング講座

場所
愛媛県武道館
大会議室
(松山市市坪西町551)

参加費
3,000円
保護者1名様同伴可



東北楽天ゴールデンイーグルス
アスレティックトレーナー
蒔田 大毅 氏

内容
(予定)

- ★体幹とは
- ★体幹の重要性
- ★体幹の整え方（実技）

お申し込みはこちら！



※QRコードからが難しい場合は
メールにてご連絡ください。

スポーツを行う上で体幹は非常に重要です。

体幹が整うと、動きが安定して、スピードやパワー、バランス感覚が向上します。

反対に、体幹が弱いとフォームが崩れやすく、腰や膝を痛める原因にもなります。

ケガを防ぎながら、もっと動ける身体を一緒に作りましょう！

ご参加お待ちしております！



後援 愛媛県スポーツ協会 松山市 松山市教育委員会



ホームページ



Instagram



X



公式LINE



スポーツで地域を笑顔に



脳育スポーツ塾

【お問い合わせ】

H P <https://8labo.jimdosite.com>

メール 8labo.deportare@gmail.com