

先着順!!

2022

11.20 ランニングセミナー

ウォーミングアップの指導から、パフォーマンスアップの方法までを学ぶセミナーを開催します。

長く、速く走るポイントから練習法まで解説してくれます。

実際に身体を動かしてトレーニングも！

開催日：2022年11月20日(日)

9:30~10:30

場 所：神戸市立磯上体育館 多目的室
(中央区八幡通2丁目1番38)

対 象：16歳以上

料 金：500円

持ち物：室内シューズ、動きやすい服装、飲み物

定 員：20名(先着順)

申 込：11月8日(火)～

直接来館または☎078-251-6622 まで

講師紹介 野口 研治 (T&F.net KOBE 代表)

- ・流通科学大学陸上競技部コーチ
 - ・大阪国際大学人間科学部スポーツ行動学科非常勤講師
 - ・日本陸連公認ジュニアコーチ
 - ・ドイツ ライプチヒ大学公認コオディネーショントレーナー
 - ・日本SAQ協会公認SAQレベル1トレーナー
- コオディネーショントレーニング、SAQトレーニングを軸に身体のコントロール能力をアップすることにより速く走る能力の向上をサポートします！

