

JARTA 公認ワークショップ in 金沢

□日時

2024年8月23日(金)19:00-20:30 (受付18:30-)

□会場

会場名 メディカルジムミライ&シェアレ

住所 〒920-0025

石川県金沢市駅西本町6丁目15-8 藤江南ハイム2F

URL <https://immunity-kanazawa.com/> ※web 登録をする必要はありません

□料金 (当日現金払い)

2,000 円 (税込)

□講師

前畑宏樹 (JARTA 認定トレーナー SSrank、認定講師)

□参加条件

選手 (小学3年生以上)、トレーナー ※小学生は保護者付き添い

□定員

10名

□お申し込み

フォーム URL : <https://forms.gle/cnVk4GpkmSKJagZn6>

□内容 : 『JARTA ベーストレーニング レベル 1』

身体操作トレーニングは、競技動作や一般的なトレーニング (体幹、ウエイト、ダッシュなど) の基盤を築き、競技力の向上とトレーニングの最大化を目的としています。

今回のワークショップではPWU (プレウォーミングアップ) やミッドストレッチといったパフォーマンスアップに繋げるためにJARTAが重要視している概念や考え方に触れ、手本力というトレーナーとしてとても重要な部分をワークショップを通して向上していただければと考えています。運動の効率化、怪我の予防、そして競技パフォーマンスの向上、北陸の競技力向上を目指している方は是非ご参加ください。

□注意事項

- ・このワークショップは講師 (前畑宏樹) が主催するものであり、JARTA の主催ではありません。
- ・申込時にご登録いただく個人情報は講師 (前畑宏樹) が管理を行うものであり、JARTA が個人情報を取得することはありません。
- ・ワークショップのプログラムは、講師 (前畑宏樹) が独自に作成するものです。