

# JARTA 公認ワークショップ in 金沢

## □日時

2024年10月18日(金)19:00-20:30 (受付 18:30-)

## □会場

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、セラピスト ※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/xZfEektfxgtuRucM6>

## □内容：『JARTA ベーストレーニング レベル2』

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、

前回のベーストレーニング1で獲得した柔軟性を活かしパフォーマンスに繋げるための「動き」を中心に行います。

JARTAが重要視している身体操作の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、石川県・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。