

JARTA 公認ワークショップ in 金沢

□日時

2024年12月20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、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/UPWPsWndQ6RdQiu8>

□内容:『JARTA ベーストレーニング レベル 1.5』

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ベーストレーニング1と2のそれぞれのテーマである「柔軟性」と「動き」を各参加者の課題に合わせて行い、日々のトレーニングの中で困っていることや課題に感じていることを解決していただく時間にしていきます。

そして、必死の努力をパフォーマンスアップに繋げるためにJARTAが重要視している身体操作の概念や考え方にも触れていただく機会にさせ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、競技パフォーマンスの向上を目指している方はご参加ください。

□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。