

障害リスクを減らし、

パフォーマンスを向上させる フィジカルトレーニング

筋肉でなく、“動き”を鍛えなさい。

- 日時 4月15日(土) 14:00~18:00
- 会場 大分市中央町または金池町
- 料金 5,000円(早割4,000円)



選手
トレーナー
指導者
学生

講師

Takashi ichimizu
グリーンフィールド
立川代表
・理学療法士
・JASA-AT
・NSCA-CPT
・NASM-PES
・・・など
指導実績
Vチャレンジリーグ
柏エンゼルクロス
大分三好ヴァイセア
ドラマーなど



一水 孝志

- ✓ トレーニングで大切な〇〇システムについて
- ✓ 機能解剖学に基づくエクササイズ理論
- ✓ 動きを鍛える〇〇システムをしたフィジカルトレーニング
- ✓ ケーススタディ・・・など

第二部:情報交換会

お問い合わせ・お申込み

Workout&Fitness
PROTEIOS

TEL097-578-7885
mail@proteios-oita.com
http://proteios-oita.com