



セルフコンディショニング セミナー

- Self Conditioning -

トップパフォーマンスをキープするためのセルフケア



第1回 4月19日(月) 18:30~
『怪我をしない為のアイシング』
シーン別のアイシング方法をアドバイス

第2回 5月11日(火) 18:30~
『怪我をしない為のセルフマッサージ』
下肢を中心にリラックス法をアドバイス

第3回 6月15日(火) 18:30~
『怪我をしない為の
ウォームアップエクササイズ』
時間を有効活用したウォームアップをアドバイス



3月10日(水)受付開始
開催日 4/19(月)・5/11(火)・6/15(火)

<主催>

スタディス株式会社

〒227-0055 横浜市青葉区つづじヶ丘1-5 B608

TEL/FAX: 045-981-6371

URL: <http://www.studis.jp>



<http://www.studis.jp>



講師略歴

前波 卓也 (まえなみ たくや)
コンディショニングトレーナー・柔道整復師

学生時代に負った自身の怪我をきっかけに
トレーナーの道へ。

以後プロアスリートの専属トレーナーや、チーム
アオヤマをはじめ複数のチームトレーナーを兼任。
現在は(財)日本スケート連盟強化トレーナーとして
フィギュアスケート日本代表もサポート。

傷害の早期治療・早期復帰を目指し、怪我をしな
い強いカラダづくりへのトータルケアを行っている。

開催要項

開催日	①4月19日(月) ②5月11日(火) ③6月15日(火) ※1講座からお申込みいただけます。		
時間	午後6時30分~8時30分 ※受付開始 午後6時15分~		
場所	渋谷区千駄ヶ谷 ※詳細な場所につきましては、参加申込の方へ後日ご連絡させていただきます。		
交通	JR線『千駄ヶ谷』駅徒歩1分・東京メトロ大江戸線『国立競技場前』駅徒歩1分		
参加費	1講座 6,300円(税込)	定員	各回先着20名 ※定員になり次第締切り

申込受付
 青山剛HPのコンタクトページから申込み。 <http://www.coach-aoyama.com>
 または
 事務局まで下記の必要事項をメールにてお送りください。 info@coach-aoyama.com
 [参加希望日・お名前・性別・生年月日・血液型・ご住所・電話番号・メールアドレス]
 お申込み後、集合場所・参加費振込先・誓約書等をメールにてお送りさせていただきます。
 ※当日お申込みは受け付けておりませんので、必ず事前にお申込み・お問合せください。

注意事項
 ・セミナーは室内で行います。更衣室等のご用意はございませんので、動きやすい服装で集合してください。
 ・参加料は振込手続きでお支払いいただけます。振込手数料はお客様のご負担とさせていただきます。
 ・当日の現金徴収は行いませんので、お振込確認がとれない場合は参加をお断りさせていただくことがございますのでご了承ください。
 ・キャンセルについて
 開催日4日前以前にご連絡いただいた場合…返金いたします。(参加費から振込手数料を差し引いた金額)
 開催日3日前から当日にご連絡いただいた場合…返金できません。

例)	7日前	6日前	5日前	4日前	3日前	2日前	1日前	開催日
	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
	返金いたします				返金できません			

・ご不明な点はセミナー事務局までお問い合わせください。

お問合せ スタディス株式会社 セミナー事務局 info@coach-aoyama.com