

コアトレーニングを極めよう!

流行りの体幹トレーニングの第一人者であり、一流プロスポーツ選手も信頼するトレーナーでもある宮本英治氏が、皆様にコアトレの極意を伝授します!



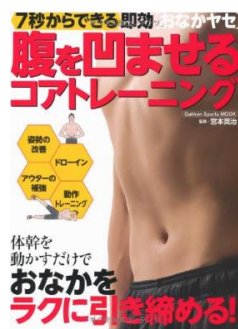
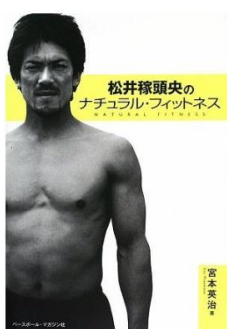
講師：宮本 英治

主な実績

東京医療専門学校でしん灸、マッサージ師の資格を取得し、スポーツトレーナーとなる。95年より西武ライオンズ、読売巨人軍でトレーニングコーチを13年歴任し、06、07年は、国土舘大学体育学部附属体育研究所特別研究員。

東京スポーツ・レクリエーション専門学校教師、日本コアコンディショニング協会理事、株式会社ドームアドバイザーなど。

「現場第一」をモットーに西武ライオンズ、巨人のオフィシャルトレーナーとして数多くのプロ野球選手のトレーニングを指導。現在は西武・松井稼頭央選手ら有名アスリートもパーソナルトレーナーとして活動されるほか、数々のスポーツサークルのトレーニングを指導しています。



当日はコアトレ初心者からアスリートまで幅広く学び、楽しんでいただけます。

←多数の著書を出されている宮本氏。

日時：4月30日(月・祝) 13:00~15:00

場所：テニスアリーナガーデン 住吉

内容：コアトレーニングの基本と実践

対象：ジュニア・一般の方・アスリートの方

料金：¥5,000(税込)

定員：先着30名

申込受付：3月29日(木) 10:00~

申込方法：TEL:088-625-4343

Mail: ivent@tagtennis.com

“ヒップリフトエクササイズ”

ちょっとハードだとこんなのも!!

※申込時、お名前・性別・年代・連絡先が必要です。

申込締切：4月22日(日)

ビジターの方も、お申込みOK

長年学んだガーデンコーチ陣他、多くのスタッフが優しくアシスタントに入ります

