「家庭でもできる体幹トレーニング+栄養」講習会

開 催 要 項

1	目　　的	各種スポーツにおけるパフォーマンス向上のほか，肩こり・腰痛の改善，ケガの予防が期待できる体幹トレーニングを体験する。また，ピラティスを通じて体幹トレーニングの効果を更に高める呼吸法を学ぶとともに，スポーツ活動に必要な栄養に関する知識を深める。
2	主　　催	公益財団法人旭川市スポーツ協会
3	日　　時	令和 8 年 12 月 5 日（土）　10 時 00 分～11 時 30 分（9 時 40 分受付開始）
4	会　　場	大成市民センター体育館 （旭川市 6 条通 14 丁目　メガセンタートライアル旭川店併設　TEL23-7785）
5	日　　程	受付開始　開会式　講習開始　閉会式　終了後解散 9：40～　10：00～　10：05～　11：25～
6	講　　師	大橋若奈様（重原整骨院・整体院 東光院　柔道整復師・栄養カウンセラー） 日比野麻美様（重原整骨院・整体院 東光院　NCCA ピラティスコンディショニングトレーナー・NCCA ボディメイクインストラクター）
7	参加対象	小学生以上の方　※小学生は保護者同伴
8	参加定員	50 名程度
9	参　加　料	300 円（当日徴収いたします。）
10	参加申込	令和 8 年 11 月 9 日（月）から 11 月 25 日（水）までに下記事務局へ申込。 （平日 9 時～17 時）　＊電話，FAX，E-mail 可 **※E-mail でお申し込みの場合は、件名に「大成講習会申込」等、本講習会の参加申込であることが分かるよう入力をお願いいたします。**
11	持　ち　物	屋内用運動靴，運動着，バスタオル（実技で床に敷く予定），フェイスタオル（汗拭き用），ヨガマット（お持ちの方），筆記用具，飲み物，その他必要と思われるもの
12	事　務　局	〒070-0901　旭川市花咲町 5 丁目　旭川市総合体育館内 公益財団法人旭川市スポーツ協会　TEL51-4545　FAX51-5500 E-mail　asahikawa-aasa1@a-a-s-a.or.jp
13	そ　の　他	・参加申込状況（定員の半数に満たない）によっては開催を中止する場合がありますので，ご了承ください。 ・PR・宣伝・報告などを目的とした写真撮影が行われる場合がございますので，予め御了承ください。 ・参加者のトライアル駐車場利用は無料です。（体育館窓口で駐車券発行）

「家庭でもできる体幹トレーニング+栄養」講習会

参加申込書

氏　名	ﾌﾘｶﾞﾅ	性別	男・女	生年月日 ・ 学　年	年　月　日 （　　歳） 年生
住　所		TEL ・ E-mail	TEL E-mail		
保護者 氏名	**※小・中学生がご参加の場合ご記入ください。**				