

夏休み！親子でスポーツ応援企画！



8/23(土)

めざせ！日本代表！！



たいかん

# 親子de体幹トレーニング

～ホントにあってる？いつものトレーニング。  
小学生の今絶対にやっておくべきこと！～

日時：8月23日(土)  
16:15～17:30  
(16:00受付)

場所：スパリゾート雄琴  
あがりゃんせフットサルクラブ

対象：小学生の親子

定員：10組(ご予約先着順)

参加費：1500円(親子で)

サッカー日本代表の長友選手が実践していることから急速に有名になった“体幹(たいかん)トレーニング”。体幹とは体の頭と手足を除いた部分で、身体を中心となる部分のこと。

ただ、腹筋・背筋を鍛えるだけではダメ。小学生のうちから**バランスの良い体幹**を作ることが未来の日本代表への近道に！そして、お父さんお母さんの**腰痛予防**にも役立ちます！またボールを蹴りたくなかったお父さん！最近スポーツしてないお父さん！夏休み、親子でトレーニングをしてお子さんの**無限の可能性**をひきだしましょう！！

担当トレーナー

丸岡 豊

健康運動指導士  
日体協アスレティックトレーナー

力強い動きやバランス能力にとっても関係のある体幹。サッカー経験のある専門家が、ボールも使ったトレーニングメニューをお教えします！この夏、体幹トレーニングでライバルに差をつけよう！

担当トレーナー

高橋 烈央

全米認定アスレティックトレーナー  
(アメリカ国家資格)

一流選手は皆持っている能力を鍛えるトレーニングです！これがなければスキルが伸びません。小学生が行っても何も弊害はなく、むしろ今始めなければ手遅れになる可能性もあります。それを鍛える夏休みラストチャンス！ぜひ一緒にトレーニングしましょう！！

お問い合わせ・お申込み

Perfect Trainers



株式会社パーフェクト・トレーナーズ



電話：077-561-5559

メール：toiawase@perfect-trainers.com

ホームページ：http://perfect-trainers.com

私たち、**パーフェクトトレーナーズ**です！！

プロチームの他、南草津野村整形外科や多数の病院でのアスレチックリハビリテーション、草津市介護予防教室大学トレーニングジムなど、資格を持ったトレーナーが活動している会社です！！