



# カラダ元気

## プロジェクト！

### ～速効型股関節アプローチ法の考察～

カラダ元気プロジェクトは、「予防運動」を学ぶ講座です。

「大切な関節だからこそ、正しいことを学んでおきたい」

さらには、股関節に効く実践的なアプローチ方法もお伝え致します！

開催場所：さところまき調剤薬局

講座内容：□Aコース 定員8名 10:00～11:30

10月26日（日）股関節が痛む本当の理由を学ぶ

11月9日（日）股関節の働きを良くする速効型トレーニング

□Bコース 定員8名 10:00～11:30

11月23日（日）股関節が痛む本当の理由を学ぶ

12月7日（日）股関節の働きを良くする速効型トレーニング

※お申し込みは、お一人様一コースとさせていただきます。なお、前回の「腰痛にならないためのからだ作り」に参加された方はお申し込みできません。

参加費：無料

対象者：20歳以上の方

講師：パーソナルトレーナー 野路 泰徳

プロフィール：

「Fundamental 楽しく生きるためのトレーニング」をモットーに週50名の方に姿勢改善や障害対策を専門にトレーニング指導をする。また、トレーニングの重要性を拡めるべく「伝道師」として各地で講師としても活動している。

所有資格：

全米ストレンクス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー

国際救命救急協会認定 CPR+AED

コナミスポーツ&ライフ契約パーソナルトレーナー

岐阜県多治見市指導者養成講習会 講師

