

KOBA 式体幹☆バランスライセンス事務局主催イベント・第2回

7月4日(土)&5日(日)「体幹バランス・アスリート塾」開催のお知らせ

心身ともに成長段階にある子どもたちが「楽しく・無理なく・怪我なく」スポーツを楽しめるカラダを作り、
未来のトップアスリートを目指す上で欠かせないトレーニングをご指導させていただきます。
プロトレーナー・木場克己監修のもと製作された「シェイプリング(チューブ)」や「ファンクショナルマット」を
使用し、パフォーマンスアップに繋がる体幹力・バランス力を養います。

「体幹」

- ① 10:00～10:45
- ④ 13:45～14:30

基礎となる体の土台作り
四肢のパフォーマンス向上

シーズンを通し
怪我に負けない体に!

「チューブ」

- ② 11:15～12:00
- ⑤ 15:00～15:45

股関節周りの強化
安定した体軸作り

反応スピードがUP、
アジリティ能力の優れた
選手へ!

「バランス」

- ③ 12:30～13:15
- ⑥ 16:15～17:00

バランス筋力強化
ボディコントロール能力向上

無駄のない体の使い方
キレのあるプレーを実現!

※4日は初級、5日は中級クラスとなります
※1コマ(45分)から受講可能です。

【場所】KOBAトレストアジオ亀戸

JR 総武線「亀戸」駅より徒歩5分

【受講料】1コマ(45分)3000円

特別パック2コマ受講で5000円

3コマ受講で7000円

【対象】小学校1～6年生、

4歳～6歳のお子様(保護者同伴必須)



【お問い合わせ・お申込み方法】

下記「KOBA 式体幹☆バランスライセンス事務局」宛にメールにて
必要事項ご明記の上、お申込み下さい。

必要事項: 参加されるお子様のお名前、保護者又はチーム代表の方
のお名前、ご住所、ご連絡先電話番号、所属チーム(または実施競
技)、連絡先メールアドレスをご明記下さい。

KOBA 式体幹☆バランスライセンス事務局

E-mail: kobataikan@gmail.com

東京都江東区亀戸1-8-11 二見ビル5F

TEL/FAX 03-5875-0866

KOBA式
体幹☆バランス
Licensing system of KOBA

<http://kobakatsumi.jp/>

