

最大のパフォーマンスを引き出す

体幹コンディショニング



日時 3/10(土) 10:30~12:30 (開館後受付)

会場 盛岡市余熱利用健康増進センター ゆぴあす
(盛岡市上田小鳥沢148-103)

対象 スポーツ競技者・指導者・コンディショニング・健康に興味のある方

定員 100名 (先着順)

参加費 指導者/5,000円
一般/4,000円
学生 (高校生以下) /3,000円
親子割 (親1名・子1名) /5,000円

※親子割に限り以降追加1名につき参加費より1,000円引き
※当日受付にてお支払下さい

持ち物 マット、バスタオル、水分、動きやすい服装



●講師
コンディショニングトレーナー
有吉 与志恵

●プロフィール

有吉与志恵メソッド開発者。
一般社団法人日本コンディショニング協会 (NCA) 会長。
運動指導者として30年以上のキャリアを生かし、筋肉を鍛えるよりも整える事で、
体調と体形を劇的に改善できる「コンディショニングメソッド」を確立。
東京都内に自身のメソッドを提供する直営店が4店舗持ち、高齢者から現役アスリートまで、
幅広い層へのメソッド指導のほか、学校や企業向けの講演・講習会、TV・雑誌の出演も多数。
指導者の育成にも情熱を注いでいる。
09年には一般社団法人日本コンディショニング協会 (NCA) を設立。
全国の認定トレーナー・インストラクターと共に「コンディショニングで日本を元気に！」を掲げ活動中。
著書は、「-強くなるコアトレ- 表現スポーツのコンディショニング」(ベースボールマガジン社) ほか多数。
最新情報はオフィシャルサイトをご覧ください。
<http://ariyoshiyoshie.com/>



「正しい体幹トレーニング」
(実業之日本社)

●申し込み方法●

- 団体** でお申し込みの場合は、団体用申し込みフォームをお送りしますので、お問い合わせください。
個人 [メール] 参加者氏名・生年月日・所属・競技名・住所・電話番号を下記申し込み先アドレスへお送り下さい。
[FAX] 裏面に記入し、FAXをお送り下さい。

●講習に関するお問い合わせ・申し込み先●

TEL 090-8050-4781 (YUI FITNESS 中田)
MAIL nakada.yukie@gmail.com
FAX 019-618-5764

主催 「YUI FITNESS COMMUNITY」 「Tiffany RG」