

体幹トレーニング オンラインセミナー

アニマル トレーニング

～動物の動きから機能的な体づくりを目指そう～

オンラインで
受講無料!!

自宅で出来るトレーニングで、体幹を鍛え健康に日々を乗り越えましょう。

- 開催日時 令和3年3月7日（日）
10:00 開始 （1時間程度を予定）
- 講師 （公財）愛知県教育・スポーツ振興財団スポーツアドバイザー ^{さかえ かずひと} 栄 和人
至学館大学レスリング部 コーチ兼トレーナー ^{よしだ なるひと} 吉田 成仁
- 受講料 無料
- 用意するもの パソコン（スマートフォン、タブレットなど）
※事前にアプリ【zoom】をインストールしてください。（無料）
動きやすい服装、ヨガマット、タオルなど
※体を動かす際は、周囲の安全に注意して受講してください。
- 受講の流れ 申込完了後、メールにて参加案内に加え、zoomの招待URLをお送りします。
受講開始の約10分前より招待URLから入室いただけます。
受講中は、参加者の音量（マイク）はOFFにさせていただきます。
参加者の映像（カメラ）のON/OFFは自由ですが、講師側からポーズ確認など
個々の対応はできませんのでご了承ください。
- 受付方法 ① 2月1日（月）9:00より、
右のQRコード（申込フォーム）よりお申込みください。
② 申込み期限 2月28日（日）まで
- その他 ① 講師の都合により代行講師になる場合や
日程が変更になることがあります。

申込フォーム



健康維持・体幹を鍛えるための
一般向けのトレーニングです！
ぜひ、お気軽にご参加ください！



当財団では、愛知県武道館（名古屋市港区）で栄アドバイザー監修の「ストレッチ&体幹トレーニング教室」を開催しています。
教室の様子を動画で紹介しています！（←QRコードからどうぞ）

【問合せ・申込先】

公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団
企画推進課『体幹トレーニング オンラインセミナー』係
名古屋市中区新栄一丁目49番10号 2階
TEL 052-241-9101 FAX 052-241-9103