

# 第2回スポーツリーダー研修会

ボディケア メンテナンスの達人！

ご案内

アドバイザー足立 信雄 氏 による

講演と実技

## 『運動と姿勢』

～トレーニングは正しい姿勢からスタート～

### ★ 足立信雄さんプロフィール★

- ・加圧トレーニングインストラクター
- ・MBTインストラクター
- ・ノルディックウォークインストラクター

★現在はフリーのボディケアトレーナーとして、全国各地の野球や陸上競技を中心に、有力選手や有力チームをサポートし数々の成果を発揮されています。

さらに、プロ野球や社会人野球の選手へのコンディショニングや、各地でのボディケア相談会の開催等、様々なスポーツの場面でご活躍されています。



「当日は足立さんのご指導のもと、参加者の方にも実際に体を動かしてもらいながら、スポーツや健康について様々な事を学んでいただけます！」

日時：H27年 2月23日(月) 19:00～20:20

場所：田辺中央体育館 第1会議室

お申込みはこちらから

締切日2月20日(金)

NPO法人京田辺市社会体育協会

☎ 0774-62-1501 FAX:62-1534 (お名前・ご連絡先)

受講料  
無料！

※当日は  
運動のできる服装で  
お越しください。



この機会に正しい姿勢をマスターし  
スポーツ・健康生活を充実させてみませんか！？