

## ユース&ジュニア世代の 冬季トレーニング教室

場所: プラッツ習志野南館

日時: 11/30～ 月曜日の18:30～20:00(90分)

対象: 京成本線沿線の中学生・高校生・大学生

### 専門家による冬トレ指導で競技力アップ

担当コーチ

小林敬和(習志野市在住/大学教授・国際陸連認定上級コーチ)

世界陸上など元日本代表コーチ・元ナショナルトレーニングセンター専任コーチ

小苗久信(習志野市在住/こなえ鍼灸院/鍼灸師・スポーツトレーナー)

ハードル元日本ジュニア記録保持者・世界陸上などの日本代表選手

ゲストコーチ: 君野貴弘(走高跳元日本記録保持者/世界陸上などの日本代表選手)

内容: 体カトレーニングが中心ですが、スポーツ科学やスポーツ傷害などの話もあり、ユース世代の競技力アップやコンディショニングを全面的にサポートされる他に例のないアカデミックなトレーニング教室です。

月謝: 6050円(月4回)

入会希望者は、中央体育館受付にてご相談ください TEL 047-429-8001

\*月4回確約(欠席の場合は別日に振替可・途中入会でも月4回を保証します)

## 随時見学OK 随時体験OK 途中入会OK

『カラダを鍛えたい人』大歓迎! 『真のトレーニング』を知るチャンス!

トレーニングに関する悩みや疑問を何でも相談できます

### 【健全コーチング宣言】

アスリートファースト

セーフティーファースト

年齢など発育発達に応じた指導  
目標や競技レベルに応じた指導

**Beyond Oneself**  
**Break Rivals**

主催: 一般社団法人フューチャーアスレティックス®(日本ユースアスレティックス協会)

運営: アシックススポーツファシリティーズ プラッツ習志野