

知識をアップデート!パフォーマンスを高めるための

# スポーツセミナー

場 所:八幡平市総合運動公園会議室

時 間:18:30~20:00

参加料:大人:300円 中高生:100円

全3回  
中学生以上対象

1

9.5 (木)

必ず知っておきたい  
ジュニアアスリート  
の食事

2

9.12 (木)

パフォーマンスを  
最大化するための  
セルフケアについて

3

9.19 (木)

アスリートとして  
出来てほしい基礎動作

## ■講 師

BBFIT トレーニングコーチ

中軽米 敬太

### 【保有資格】

- ・日本スポーツ協会アスレティックトレーナー
- ・NSCA パーソナルトレーナー
- ・NSCA 岩手AAD

### 【指導歴】

- ・盛岡中央高校ハンドボール部 2012~
- ・岩手高校バスケットボール部 2020~



お申込み・お問い合わせ はこちらから ☎ 0195-76-3237 (八幡平市体育協会松尾事務所)