



自分のタイプを知ってパフォーマンスUP!

あなたに合った コンディショニングとは?

～あなたは**腹筋系**? **背筋系**?～

腹筋系

お腹まわりが
使いやすいタイプ



背筋系

背中まわりが
使いやすいタイプ



生まれてから死ぬまで利き手、利き足、利き目が変わらないのと同じように
自分の身体にあった前後タイプの動きを獲得すると
動作パフォーマンスの向上や集中力の向上に繋がります。

11/21 **土** **15:30 ▶ 16:30** (受付 15:00～)

会場 エネジン株式会社 本社 別館3階

- 定員 ● 30名様
- 服装 ● 動きやすい服装 (実際に運動を行います)
- 主催 ● スポーツを愛する会

参加費

無料



講師

楽天堂整形外科 北医院
理学療法士

内山 直人氏

公益社団法人 日本理学療法士協会
一般社団法人アスリートケア

応募フォーム

ご応募は「1 組様につき
1 回限り」とさせていただきます。
右記の応募フォームより、
必要事項をご入力のうち
ご応募ください。



後援：浜松市・浜松市教育委員会

エネジン株式会社
営業企画課
浜松市中央区高林 5-6-31

☎ **053-471-1449**

エネジン
eneGene