



セルフコンディショニング セミナー

- Self Conditioning -

トップパフォーマンスをキープするためのセルフケア



◇6月15日(火) 18:30~20:30

[怪我をしない為の
ウォームアップエクササイズ]
時間を有効活用したウォームアップをアドバイス

◇7月 7日(水) 18:30~20:30

[怪我をしない為のアイシング]
下肢を中心にリラックス法をアドバイス

◇8月10日(火) 18:30~20:30

[怪我をしない為のセルフマッサージ]
下肢を中心にリラックス法をアドバイス



お申込み受付中

<主 催>

スタディス株式会社

〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷1-20-3-304

TEL/FAX: 03-6447-2787

URL: <http://www.studis.jp>



<http://www.studis.jp>

講師略歴



前波 卓也 (まえなみ たくや)
コンディショニングトレーナー・柔道整復師

学生時代に負った自身の怪我をきっかけに
トレーナーの道へ。
以後プロアスリートの専属トレーナーや、チームアオヤマをはじめ複数のチームトレーナーを兼任。
現在は勲日本スケート連盟強化トレーナーとしてフィギュアスケート日本代表もサポート。
傷害の早期治癒・早期復帰を目指し、怪我をしない強いカラダづくりへのトータルサポートを行っている。

開催要項

開催日	①6月15日(火) ②7月 7日(水) ③8月10日(火) ※1 講座からお申込みいただけます。		
時間	午後6時30分~8時30分 ※受付開始 午後6時15分~		
場所	渋谷区千駄ヶ谷 ※詳細な場所につきましては、参加申込の方へ後日ご連絡させていただきます。		
交通	JR線『千駄ヶ谷』駅 徒歩1分・都営大江戸線『国立競技場』駅 徒歩1分		
参加費	1 講座 6,300円(税込)	定員	各回先着20名 ※定員になり次第締切り

申込受付
 青山剛HPのコンタクトページから申込み。 <http://www.coach-aoyama.com>
 または
 事務局まで下記の必要事項をメールにてお送りください。 info@coach-aoyama.com
 [参加希望日・お名前・性別・ご住所・電話番号・メールアドレス(PCアドレスのみ)]
 お申込み後、集合場所・参加費振込先・誓約書等をメールにてお送りさせていただきます。
 ※当日お申込みは受け付けておりませんので、必ず事前にお申込み・お問合せください。

注意事項
 ・セミナーは室内で行います。更衣室等のご用意はございませんので、動きやすい服装で集合してください。
 ・参加料は振込手続きでお支払いいただけます。振込手数料はお客様のご負担とさせていただきます。
 ・当日の現金徴収は行いませんので、お振込確認がとれない場合は参加をお断りさせていただくことがございますのでご了承ください。
 ・キャンセルについて
 開催日4日前以前にご連絡いただいた場合…返金いたします。(参加費から振込手数料を差し引いた金額)
 開催日3日前から当日にご連絡いただいた場合…返金できません。

例)	7日前	6日前	5日前	4日前	3日前	2日前	1日前	開催日
	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日
	返金いたします				返金できません			

・ご不明な点はセミナー事務局までお問い合わせください。

お問合せ スタディス株式会社 セミナー事務局 info@coach-aoyama.com