

「下肢のコンディショニング&トレーニング講座」

～足部と股関節からの膝痛予防～

講 師 ○阿部良仁氏

NPO 法人日本 G ボール協会副理事長

NSCA 認定ストレングス&

コンディショニングスペシャリスト



○飯塚規文氏

東京薬膳協会認定 薬膳健康アドバイザー

東京療術学院講師 トレーニング指導士 カイロドクター

日 時 2025年4月20日(日)

10:00~16:00(昼休憩1時間) 受付開始9:40

場 所 御殿場市体育館 1F 第3体育室

受講費 12,000円 お弁当代含む(ソフトギム、セラバンド付き)

定 員 30名(先着順)

持ち物 体育館シューズ、ヨガマット又はバスタオル、水分補給用飲料

お申込み・お問合せ先 御殿場市エアロビック連盟 事務局 090-7300-1090(杉山)

harmony1009kaz@gmail.com

主催：NPO 法人御殿場市スポーツ協会 主管：御殿場市エアロビック連盟

後援：NPO 法人日本 G ボール協会、御殿場市

※G ボール協会認定インストラクター継続単位が認められます