

# Performance Academy 開講

スポーツ選手の為に考えられたトレーニング&コンディショニング



**「予防と強化」**に着目した講義と実技形式の充実した内容！スポーツを頑張る子が正しい身体づくりを学ぶ**パフォーマンスアカデミー**が開講します

**日** : 4月から8月までの第2水曜日 全5回

**時間** : 19:00~20:00 (1時間程度)

**対象** : 中学生(1~3年生)で現在部活動に参加している子

**定員** : 8名(先着) \*全5回を受講できる子に限ります

**会場** : パフォーマンスリハセンター (豊橋市伝馬町)

<http://www.performancereha.jimdo.com>

**費用** : 1回2,000円(税込2,160円)

\*5回シリーズの為、全5回10,000円(税込10,800円)となります

**内容** : 第1回 怪我しない為の正しいストレッチとセルフケア

第2回 使える股関節で動きの質を変える

第3回 ぶれない身体をつくる体幹トレーニング

第4回 自重トレーニングで身体を強化する

第5回 ジャンプトレーニングで走れる足をつくる

**持ち物** : 動きやすい格好・室内シューズ・タオル・筆記用具・強い気持ち

お問い合わせ : パフォーマンスリハセンター パフォーマンスアカデミー担当 : 矢野

**☎:0532-69-5655**