

第1期 開催決定!!

Sports Physical Academy

差をつけるのはこの夏だ

【実施内容】

パワー・スピード・柔軟性・バランス・効率性など、スポーツに関わる身体の使い方を学びます。

当院の強みを活かし「理学療法士」「柔道整復師」「アスレティックトレーナー」の3資格合同で

医師の監修のもと、ストレッチ・トレーニング・セルフケアなどを指導いたします。

自身の身体の使い方や特徴を理解し、ケガをしにくい身体・パフォーマンス UP に繋がるよう

自分自身で管理出来る事を一つの目標として行っていきます。



【日時】 所要時間 約1時間

7月…24(土)・26(月)・28(水)・31(土)

8月…2(月)・4(水)・7(土)・11(水)・14(土)

・21(土)・23(月)・25(水)

★月…13時45分~/水…19時00分~/土…13時30分~

【料金】料金形態は下記からお選びいただきます

<回数券パターン>

1回参加費 ¥2250

4回回数券 ¥7900

8回回数券 ¥15750

(1回分無料)

<参加特典パターン>

1回参加費 ¥2250

4回…姿勢測定無料!

8回…インソール 20%割引!

or パーソナルトレーニング

8回回数券 50%割引!!

【実施スケジュール】

全12回で予約制にて実施 ※内容は別紙参照

【対象】 小学4年生~中学生

【定員】 10名 予約が埋まり次第受付終了

【場所】 PTリハビリ室

【お問い合わせ先・担当者】

しんかま駅前整形外科 TEL047-498-5585

理学療法士 三ツ木・村上



Let's enjoy sports



Sports Physical Academy 日程表



開催日時		開催テーマ	
7月 	24日(土) 13:30~		<u>ジャンプ力向上</u> 領域展開 目指せ+10cm!!!!
	26日(月) 13:45~		<u>ストレッチの仕方と Mobility EX</u> 動的ストレッチと静的ストレッチってな~に??
	28日(水) 🌙 19:00~		<u>アニマルエクササイズ</u> 動物の動きを取り入れよう!! 
	31日(土) 13:30~		<u>適切なトレーニング</u> 部活のやり方は、はたして正しい?!
8月 	2日(月) 13:45~		<u>ヨガに挑戦</u> ヨガを通してパフォーマンスを高めよう!!
	4日(水) 🌙 19:00~		<u>ボディコントロール</u> 自分の体を思い通りに動かそう!! 
	7日(土) 13:30~		<u>瞬発力向上</u> ボルトを目指せ!!
	11日(水) 🌙 19:00~		<u>体幹トレーニング</u> 最小限の力で最大限のパワーを!!
	14日(土) 13:30~		<u>バランストレーニング</u> どんな場面でも崩れないフォームを!!
	21日(土) 13:30~		<u>肩甲骨・胸郭</u> 上半身の動きが下半身の動きを作る!! 
	23日(月) 13:45~		<u>俊敏性向上</u> 前後左右に素早く動く!!
	25日(水) 🌙 19:00~		<u>おさらい</u> もう一度聞きたい! もっと教えて!!



~注意事項~

- 室内での開催のため冷房が効いていますが、熱中症には十分注意が必要な季節です。スポーツドリンクなどの水分は 極力ご持参いただくようお願いいたします。(系列フィットネスジムでも販売しております。)
- 持ち物(水分・汗拭きタオル・動きやすい服装・運動しやすい靴)
- 着替えスペースに限りがございます。極力動きやすい服装で来られるようお願いいたします。
- 感染症対策の一環として人数制限をさせていただいております。保護者様の見学は1家族1人まででお願いいたします