



大会特別イベント セルフコンディショニング 講習会&相談会

「上半身のセルフコンディショニング」

日本代表選手も取り入れている、上半身の動きを良くするためのストレッチとトレーニングを紹介します。

時 間：①10:55-11:15 ②12:40-13:00 各回定員 30 名

場 所：メイン駐車場 ※開始 5 分前にお集まりください

参加受付：2 階 役員控室にて受付

「お悩み相談室」

トレーニングやケア、トレーナーの仕事についてなど、何でもご相談いただけます

時 間：①13:40- ②14:10- ③14:40- 各回 20 分 定員 2 名

場 所：メイン駐車場 ※開始 5 分前にお集まりください

参加受付：当日 7 時半より 2 階役員控室にて受付（先着順）

明日から使える情報満載
現役日本代表トレーナー
が直接アドバイス

私たちが教えます！



辻端大輔



今泉和歌

講師プロフィール

辻端大輔 / 2012 ロンドンオリンピック、2021 東京オリンピック日本代表。理学療法士・鍼灸師

今泉和歌 / 法政大学水泳部
トレーナー