

①5～12才のキッズ ②一般 ③学生、トレーナー、治療家 へ向けた3部構成！

No. 1
講座

身体メカニズムを知れば、身体を変えることは簡単です。
笑いを交え、楽しく学びながらも目からウロコのスキルが身につく！

満員御礼

伝説のトレーニング講座

子供の可能性を引き出す、プロトレーナー、治療家も絶賛する、現場で使える本物のトレーニング

あの **松坂大輔・松井稼頭央・清原和博** を育てた
業界屈指の実力を持つトレーナー JCCA協会理事 **宮本英治** 氏が講師です！



★2011年開催日(講座の内容は全て違います！)

いよいよ今年最後！

10月30日(日) 場所：青葉区中央市民センター「魅力を引き出す本物のトレーニング」
①10:00～11:00 ②11:30～12:30 ③14:30～17:30

1部 子供たちの可能性を引き出す (10:00～11:00) ※是非、保護者、指導者の方もご参加ください！



【内容】・子どもたちに楽しみながら身体能力を高めてほしい。
・心身ともに大事な時期にどのような運動が効果的か知りたい。
・子どもたちに自信を持たせる運動指導がしたい。
そんな疑問の本当の答えを楽しく学べる60分です。
【料金】 1人1500円／2人以上、同時参加の場合 1人1000円
10人以上の場合 グループで10000円(保護者、指導者は無料)

2部 本当の腹を凹ますエクササイズ【一般向け】(11:30～12:30)



【内容】・宮本トレーナーの話はすごくわかりやすく、受講者の心はみるみるうちに引き込まれていく特徴があり、遊びのように学んでいるにもかかわらず、わずかな時間で別人のように変化する事もあります。本当に効果のある腹を凹ますエクササイズ、学んでみませんか？
【料金】 1人4000円／2人以上、同時参加の場合 1人3500円

3部 現場で使える本物のトレーニング【選手、トレーナー、治療家、学生向け】(14:30～17:30)



【内容】・クライアントも納得！「本物」のコア・エクササイズ
読売ジャイアンツ、西武ライオンズでトレーナーとして活動してきた宮本英治氏が語る「本物」のコア・エクササイズとは・・・
実践ベースで目からウロコの濃厚な内容をお約束します。
今回は【基礎理論・基礎エクササイズ編】となっております。
【料金】 1人 12600円 / 学生 5000円

開催概要

- 【日程】 2011年10月30日(日)
- 【会場】 1部、2部：青葉区中央市民センター(小ホール1) 3部：青葉区中央市民センター(第1会議室)
- 【定員】 1部、2部：各50名／3部：30名(お早目のお申し込みをお勧めいたします)
- 【持ち物】 動きやすい服装(シューズは必要ありません)、フェイスタオル
- 【申込】 (FAX、MAILでのお申し込みの場合) 参加希望講座、氏名、連絡先を明記してご連絡下さい。
電話でのお申し込みも、お待ちしております。不明な点などありましたらお気軽にお問い合わせ下さい
- 【お支払】 お申し込み後、お伝えいたします。
- 【主催／問い合わせ先】 BESTIVA(ベスティバ) TEL&FAX：022-266-8814 MAIL：info@bestiva.jp

