

バランス講習会

～カラダはちょうどいいからよく動く～

日時：2014年7月27日（日） 1部 14時～15時30分

2部 16時～17時30分

場所：A&A 西東京スポーツセンター 1階セレス館スタジオ

概要：バランスボード、紐などを使った実技講習会

1部 ちょうどいいから動けるバランス

2部 パフォーマンスを高めるためのバランス



講師：小関 勲

山形県生まれ。バランストレーナー、小関アスリートバランス研究所（Kab Labo.）代表
オリンピック強化委員、日本体育協会認定コーチ、東海大医学部客員研究員・共同研究者
ジャンルを問わず、多くのトップアスリートや芸術家などの指導やアドバイスを行う傍ら、
日本全国で学生、福祉、医療、企業向けの指導、講演、講習会活動を行っている。

著書 ・[小関式]心とカラダのバランス・メソッド Gakken 刊

・ヒモトレ 日貿出版社

主催：Kab Labo. <http://www.kablabo.com/>

参加費：各1部 3000円、2部通し 5000円 2部通しでの受講がおすすめです。

学生割引 各1部 2000円

定員：20名

問い合わせ・お申込み：関根スポーツマッサージ治療院 TEL 042-467-3226

持ち物：筆記用具、服装は動きやすければOK、内履き（必要な方）

希望者のみで構いませんが、実際に使用する道具や
楽器などがあればご持参ください。

A&A 西東京スポーツセンター
東京都西東京市向台町 2-14-37

