

鳥取県健康革命イベント第2弾

『グレイシー柔術×体幹トレーニング編』

鳥取県立福祉人材研修センター

6月14日(土) 15:00~16:30

参加費 1,000円

動きやすい服装でご参加下さい。

グレイシー柔術は世界で一番の護身術です。今回はその護身術に体幹トレーニングを組み合わせ、楽しく効率よく身体を動かします。『自分の健康と身は自分で守る!』を体験して頂きたいと思います。親子で出来る実技も盛りだくさんの内容です。この機会に是非ご参加して下さい。

お申し込みは 090-3374-5401 担当 林



講師 田中 満

大阪市内でパーソナルトレーニングスタジオLOHASにて人の発育発達理論を基礎としたコアコンディショニング専門を指導。特に自体重、ストレッチポール、バランスボールなどを使用した体幹トレーニングを得意としている。今まで多くのプロ野球選手、格闘技選手、パラリンピック選手を指導してきた。週末は主に、ストレッチポールを学びたい方への講習会、パーソナルトレーナー、グループインストラクターの養成を行っている。関西圏のトレーナーの発展にも力を入れており(トレーナーの勉強会メンバー現在100名)また地方の方々を受講しやすい講習会、勉強会の環境作りを行っている。グレイシー柔術(護身術)を子供のいじめ対策、女性の護身向けに指導中。



グレイシーファミリー



子供でも使える技!

