

！皆さんのコンディショニングアップに！

日本水泳トレーナー会議による *ドライランドトレーニング実技指導* *個別コンディショニング*

マスタースニュースの連載や競技役員・指導者講習会の講師で活躍中の日本水泳トレーナー会議の先生方がジャパンマスタース会場にてコンディショニングブースを2日間開設します！
皆さんのコンディショニングアップにお役立てください！

日 時	7月16日(日)	7月17日(月)
ドライランド トレーニング (1回40分)	10:00~10:40 11:30~12:10 13:30~14:10 15:00~15:40	9:30~10:10 11:00~11:40 13:30~14:10
個別コンディショニング (1人20分)	9:00~12:00 12:00~16:30	9:00~14:30

場 所 2階南観覧席裏通路特設会場(入場口から右へ、南観覧席裏通路中央付近)

内 容 医療系国家資格を有するトレーナーによる指導です。
ドライランド トレーニング：泳ぐための、障害予防のための「身体づくり」を指導します。
ウォーミングアップとしても効果的です！
個別コンディショニング：個別の問題点や気になる部分に対してマッサージやストレッチでコンディショニングします。

参加費 無 料

持ち物 Tシャツ・トレーニングウェアの軽装で、タオルをご持参ください。

申込方法 2階南観覧席裏通路特設会場の受付へお越しください。
どちらも予約表がありますので、そちらへお名前を記入してください。
※ ご希望の時間にコンディショニングを受けられない場合もありますので、ご了承ください。

その他 簡易カルテを記入いただき、その情報を管理・運用させていただく場合がありますので、ご協力ください。