

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

今大会出場選手のために、マスターズニュースで連載中の

日本水泳トレーナー会議の先生方がコンディショニングブースを開設します！

日 時	ドライランドトレーニング	11時, 13時, 14時	※1回約30分
	個別コンディショニング	9時~12時, 13時~16時	※1人約30分

料 金 無料

トレーナー 中村拓成(こん整形外科クリニック) 田中みなほ(新潟リハビリテーション病院)
高岡祥子(新潟リハビリテーション病院) 松澤寛大(新潟リハビリテーション病院)
三富佑樹(中条愛広苑)

場 所 【個別コンディショニング】 プール入り口脇のコンディショニングスペース
【ドライランドトレーニング】 サブプールサイド(1回定員20名まで)

内 容 【個別コンディショニング】 個別ケア(マッサージ, ストレッチ, エクササイズ)
【ドライランドトレーニング】 速く, 痛み無く泳ぐための「からだづくり」
※ 医療系国家資格(理学療法士)や日本スポーツ協会アスレチックトレーナー等の有資格者による実施になります

申込方法 当日, 日本水泳トレーナー会議ブースで予約表にお名前をお書きください。

※個別コンディショニングは先着順(8:45~と 12:45~それぞれ予約を受け付けます)のため, 希望時間のある方はお早めに予約をお取りください。
※競技時間, 施術時間等により, 希望時間にコンディショニングを受けられない場合がありますのでご了承ください。