



# スポーツインテリジェンスセミナー 開催要項

**必見!!!**

- ・テニスの動き向上に!
- ・スポーツのウォーミングアップに!
- ・肩こり改善にも!



## 【テーマ】 肩甲骨可動性強化トレーニング

第10回スポーツインテリジェンス講習会では、股関節可動性向上トレーニングをご紹介させていただきましたが、今回は肩甲骨可動性トレーニングについてご紹介させていただきます。身体で最も可動性の高い肩関節の動きには、肩甲骨と連動した動きが欠かせません。テニスにおいては、ストロークやサーブだけでなく、フットワークにも関わります。今回のセミナーは、肩関節の理論と、その場でできるトレーニングを実践させていただきます。※テニス以外の競技の方や一般の皆様にもご参加いただけます。

【日時】 2020年3月29日(日) 19:30~21:00 (受付 19:15~)

【会場】 Body Assist 西宮 (〒663-8176 兵庫県西宮市甲子園六番町2番30号)

【受講料】 1,000円(税込)

【講師】 宮崎 拓哉 スポーツインテリジェンス所属  
日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者 (JATI-ATI)  
認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト (CSCS)

【定員】 15名

【申込締切】 2020年3月25日(水)

【申込方法】 お電話にてスポーツインテリジェンスへご連絡ください。(0798-77-7542)

※定員になり次第、受付終了とさせていただきます。必ず予約状況をご確認ください。

スポーツインテリジェンス株式会社 担当：宮崎  
〒663-8176 兵庫県西宮市甲子園六番町2番30号  
TEL/FAX：0798-77-7542  
Email：[t-miyazaki@sports-intelligence.jp](mailto:t-miyazaki@sports-intelligence.jp)

