

今日から筋トレ

令和6年 **11月21日** (木)
18:15~20:15

東京体育館 サブアリーナ

千駄ヶ谷駅 (JR総武線) 徒歩1分
国立競技場駅 (都営地下鉄大江戸線) A4出口すぐ
※両駅ともにエレベーターあり



○定員 **80名** ※定員にぎりぎり締切

○参加料 **1,000円**

○対象者 **15歳以上** (中学生除く)

○持ち物

動きやすい服装、飲み物、タオル
室内履き (靴底が白色か飴色)



初心者も！レベルアップしたい方も！
自宅で続けられるトレーニング方法を学ぼう！

あなたもレッツ今日から筋トレ！

寺田 健太郎 氏



日本体育大学大学院卒。

現在、阿部一二三・詩兄妹のトレーニング指導を担当し、東京オリンピックの柔道競技における両選手の金メダル獲得に貢献。柔道選手以外にも、ビーチバレーボールや水球、カーリング、ハンドボール、ボクシングなど様々な競技の選手をサポート。パーソナルジムやボディコンディショニング施設にて一般の方への指導も行う。

[資格]

NSCA-CSCS (全米ストレングス&コンディショニング協会認定
ストレングス&コンディショニングスペシャリスト) / JSP0-AT (日本
スポーツ協会公認アスレティックトレーナー) / 柔道整復師/健康運動
指導士/体育科学修士

○本事業の開催にあたっては、必要な感染症対策を講じておりますので、予めご協力をいただきますようお願い申し上げます。

申込は**スマイルスポーツ事業センター**から！

【インターネット】 <https://smilesports.jp>

※スマイルスポーツHPを経由して (PassMarket) からお手続きください (24時間受付)

【電話】 **0120-612-001**

※平日10:00~17:00 ※携帯電話からは**03-6380-4243**



「スポーツしたい！」を
アシストするスポーツ案内サイト

東京のスポーツ案内サイト

SPOPITA

