

今日から筋トレ

自宅でも続けられる
筋トレを学べます！
初心者もレベルアップしたい方もOK！

開催日時

令和5年6月21日(水) 18:15~20:15

会場

東京体育館・サブアリーナ

OJR中央・総武線「千駄ヶ谷駅」徒歩1分、
都営地下鉄大江戸線「国立競技場駅」A4徒歩1分
※両駅ともエレベーター有り



てらだ けんたろう

講師：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）/JSPO-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

- 参加料 / 1,000円
- 対象 / 15歳以上60歳までの方（中学生は除く）※先着順
- 定員 / 80名（定員になり次第締切）
- 持ち物 / 筆記用具、動きやすい服装、室内履き（靴底が白色または飴色）、飲料、タオル、お着替え（必要に応じて）

◎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、何卒よろしくお願い申し上げます。

Smile
Sports

申込開始日：4月3日(月)

お申込みはスマイルスポーツ事業センターまで



<https://smilesports.jp>

スマイルスポーツ |

検索



フリーダイヤル

0120-612-001



携帯電話から

03-6380-4243

◎お電話でのお申込み・お問い合わせは 平日10:00~17:00

お申込み



「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
スポビタ



【個人情報の取り扱いについて】

お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申してください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取扱いについて」を参照ください。また、当事業団の様子は記録用にスタッフが撮影させていただくことがあります。撮影した写真は当事業団のホームページや今後の事業告知チラシ等で使用させていただく場合がありますので、予めご了承ください。写真の使用を許可しない方は、当日受付スタッフまでお申し出くださいようお願いいたします。