

第2回 夏合宿 『青春2』 by SPOLAB

協賛 SPOLAB

場所 たつの市青少年館
日時 7月30・31・8月1日
7月30日14時 たつの市青少年館
メインホテル 東横イン相生駅新幹線口
相生ステーションホテル
相生ステーションホテルアネックス

目的 他競技者との交流
トレーニング方法を覚えて日々の練習に取り入れる。

内容 ・SAQトレーニング
・体幹トレーニング
・瞬発力トレーニングなど
ほぼ全ての競技で使えるトレーニングを行います。
・最終日に晴れていたら屋外ラケットボール大会を行います。
・雨天の場合 トレーニング講習会を行います。

参加費 一般 12,000円税込 (ホテルは各自で予約して下さい。)
1日のみ参加 5,000円税込

参加資格 健康であればどなたでも参加可能です。個人のレベルに合わせて指導させていただきます。

昨年の参加選手 ・ラケットボール 河野通宗選手 梶野晴美選手 小野剛嗣選手 船谷貞夫選手
・総合格闘技・プロレス 大場貴弘選手
その他 スキーなどプロアマ選手が参加

担当トレーナー 永末 貴之
プロフィール オリンピックや世界陸上出場選手、ラケットボール、格闘家などのパーソナルトレーナーを務める。
SPOLABトレーニングアドバイザー、ザバス認定パーソナルトレーナー、東京商科学院非常勤講師

申し込み physical_29@yahoo.co.jp 住所・電話番号・運動歴・Tシャツサイズ
永末 貴之

締め切り 7月15日

振込み先 みずほ銀行
東武練馬支店 普通 1053965
永末 貴之



DREAM参戦の長南選手指導風景 写真 格闘技通信

