

片手で行うクイックリフト種目 セミナー案内書

- 日時 2024年9月20日 17:00-19:00 (2時間)
- 会場 FLEXIBLEMOVEMENT 大阪市住吉区沢之町2-6-28 2号
- 参加費 4,000円 (現地支払い)
- 単位 NSCA:0.2CEU(A)

○セミナー内容

クイックリフトトレーニングの実施によるトレーニングの適応は多くのアスリートや指導者にとって有益である。

しかしながら、施設リソースの問題や環境問題により実施を断念せざるを得ないのは日本のS&C現場にとって課題である。

本講習は限られた道具と配慮環境であっても実施可能な片手で行うクイックリフトテクニックを学ぶものである。

- 講師 藤田賀史 CSCS, CPT

○申し込み

tel: 080-1421-7600

mail: kettlebellelite@icloud.com



**FLEXIBLE
MOVEMENT**