

スクワットトレーニングの再考 セミナー案内

- 日時 2025年9月26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

スクワットは下肢および体幹強化、動作効率向上、競技パフォーマンス基盤構築に不可欠なエクササイズである。

動作は単純に見えるが、誤ったフォームや負荷設定は傷害リスクを高め、効果を損なう要因となる。

本セミナーでは、最新の動作解析・バイオメカニクスの知見を踏まえ、スクワット動作を構造的かつ実践的に再検討。

評価・改善・応用のプロセスを実技を通じて体得し、現場での指導・実践精度向上を図る。

○講師 藤田賀史 CSCS, CPT

○申し込み

tel: 080-1421-7600

mail: kettlebellelite@icloud.com



**FLEXIBLE
MOVEMENT**