

アジリティトレーニング セミナー案内

- 日時 2025年3月27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

アジリティ (Agility) は、単なる素早い動きやラダートレーニングを指す概念ではなく「刺激に対して、減速・方向転換・再加速を伴いながら、全身を協調させて素早く動く能力」である。

本セミナーでは、アジリティを

- 認知・意思決定
- 減速・制動能力
- 方向転換動作
- 再加速能力

という構成要素に分解し、トレーナーが現場で再現可能な形で評価・指導・プログラム設計に落とし込むことを目的とする。

○講師 藤田賀史 CSCS, CPT

○申し込み

tel: 080-1421-7600

mail: kettlebellelite@icloud.com



**FLEXIBLE
MOVEMENT**