



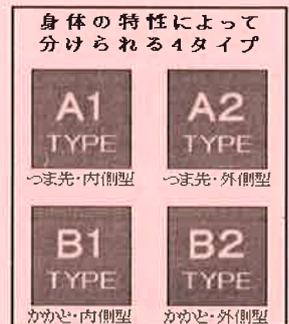
からだの動きが変わる！センスが良くなる！強くなる！



平成23年度一戸町スポーツ講習会

～潜在能力を引き出す4スタンス理論～

この講習会では、老若男女問わず、個々にあった身体の動かし方や取り扱い方を学びながら、競技力の向上や故障知らずの身体を手に入れるための方法について、今話題のレッシュ・4スタンス理論に基づいた、分かり易い解説と実践を指導いただけます。この機会に、人間のからだ・自分のからだの秘密（特性）を知ってみませんか？



★期 日 平成24年 1月15日(日)

★時 間 午前の部 10:30～12:30
 午後の部 13:30～15:30 ※受付は開始30分前より

★内 容 ①午前 「からだのタイプを知って運動しよう」
 ②午後 「タイプを見極め、故障知らずの体を手に入れよう」

※午前の部は選手や親子向け、午後の部は選手や指導者向けとなっております。

★会 場 一戸町コミュニティセンター・ホール(わわわのどお～も)

★講 師 ひろと そういち 廣戸 聡一 氏 (NPO法人レッシュ・プロジェクト代表)

「4スタンス理論で劇的に変わる。子どもの足がぐんぐん速くなる」の著者。
 トップアスリートのコンディショニングから一般施療まで対応する「廣戸道場」主宰。

★対象者 午前：小学生以上 午後：中学生以上

★定 員 午前・午後の部ともに40名ずつ

★受講料 大人500円 高校生以下300円
 ファミリー1,000円(人数問わず)



★申込み 1月12日(木)までに運動公園へお申し込み下さい。

※室内シューズ、動きやすい服装でご参加ください。

《問合せ・申込先》 一戸町総合運動公園内(担当：西館) TEL0195-33-4444 / FAX0195-33-4445

◇主催 一戸町体育協会／一戸町スポーツ少年団／いちのへサンビレッジクラブ