

運動部活動生必見!

# パフォーマンスアップセミナー ～コアトレ&ストレッチ～

## 日時

2020年12月20日(日)

朝の部 9:00～11:00(受付時間8:00～) 対面・オンライン

昼の部 13:00～15:00(受付時間:12:00～) 対面・オンライン

夜の部 17:00～19:00(オンラインのみ)

※各時間とも全て同じ内容を行うため、ご都合の良い時間にご参加ください。

## 定員

朝の部 10名

昼の部 10名

夜の部 15名

## 持ち物

タオル、水筒、マスク、  
筆記用具、動きやすい服

## 内容

### 1.体幹トレーニング<体幹安定性の向上>

呼吸の仕組みや体幹の筋肉を知り、体幹トレーニングの大切なポイントをふまえて実習します。

### 2.下半身のストレッチ<ケガの予防>

効果的なセルフストレッチの方法を実習します。

参加無料



筋肉量、体脂肪量等の  
体成分が測れます!



全身反応時間の  
測定ができます!



体力強化用の  
自転車です!

参加者はRCCにある測定機器が体験できます!

## 主催

ATサークル CATS

## 会場

常葉大学浜松キャンパス  
トコハアリーナ内RCC

## 申し込み

対面、オンラインセミナー  
お申し込みはこちらから↓

RCCの場所はこちら↓



## 備考

コロナウイルス感染症対策は、浜松市教育委員会の指針に沿って  
万全を期します。是非ご参加ください。