

# 強くなるための第一歩、トレーニングの基本が学べます 競技力 UP に繋げる身体づくりを始めませんか？

強くなるために始めたけど、、、分からない事だらけの筋力トレーニング。一体何のためにトレーニングするのか？トレーニングで何が得られるのか？どのようにやるのか？私たちが、皆さんの頭の中に浮かぶたくさんの「？」を明確にするお手伝いをします。より安全で、より効果的な身体づくりを通じて、今よりも強くなりましょう！

## 熊本県立総合体育館 部活動生の身体づくり講座

KSPA Mizuno

👉 年 3 回の開催予定！  
👉 単発だけでも参加 OK

### 第1回 座学+実技 【自体重トレーニング】

まずは自体重トレーニングをツールに、基礎筋力の獲得と、フォームの習得を目指します。

第2回 体幹トレーニング  
開催予定 栄養講座

第3回 ウェイトトレーニング  
開催予定

第1回

9月27日(日)  
9:00~13:00  
(8:30より受付開始)

参加費

高校生 1,000 円  
一般 2,000 円

主催：熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

講師：JATI-ATI（日本トレーニング協会認定指導者）の資格を有した職員

場所：熊本県立総合体育館 小体育室



お申込：参加申込書、感染防止対策チェックリストにご記入のうえ、

9月20日(日)迄にお申込ください。

お申込は体育館窓口、または FAX にて受け付けます。

【お問合せ先】 熊本県立総合体育館 TEL096-356-1233