

自分に合ったケアで、パフォーマンスUP & 怪我予防！



整体師・セラピスト
齋藤しのぶ 様

筋肉深掘り ワークショップ

DAY1
4/19(土)
9:00~10:20
DAY2
5/17(土)
9:00~10:20

▼教室・対面形式で開催・保護者参加可▼

【 アスリート・メディカル・キャリア 】

共催:株式会社YWB

《講座内容》

身体能力UP！タイプ別ケア講座 - 筋肉と関節を知り、パフォーマンスを最大化！

自分の身体タイプを知り、最適なケアでパフォーマンス向上！

君の筋肉は、どれだけ活躍できているでしょうか？パワーを発揮し、動きを支える筋肉をしっかりと理解してケガを防ぎ、試合や練習で最高の力を出せる体を作ろう！

この講座では、ボディケアのプロから筋肉や関節についての基礎を学びながら、ケア方法やボディワークのコツを直接学べるチャンス。中学生・高校生アスリートに向けて、自分自身の体を守りながらベストパフォーマンスを発揮するための知識と実践をお届けします！

さらに、将来アスリートを支えるトレーナーや整体師を目指している方には、現場で役立つ基礎知識やケア技術を学ぶ貴重な機会にもなります！

- 座学:
 - 筋肉と関節の構造・機能、パフォーマンスへの影響を解説。
 - 整体師の視点から、タイプ別の体の特徴と注意点を伝授。
- 実技:
 - 筋肉・関節の柔軟性に応じたタイプ別セルフケア＆施術法を実践。
 - 整体の専門知識を活かし、タイプ別の効果的なアプローチを体験。
- ポイント:
 - 自分に合ったケアで、パフォーマンスUP＆怪我予防。
 - 整体師が、タイプ別の体の状態とケア方法を丁寧に指導。
 - 体の状態を把握して、より快適な身体作りを目指します。

○アロマ系プレゼント付き！

《講師》

齋藤 しのぶ 様

株式会社YWB代表取締役

整体師・セラピスト歴28年。

多数のクライアントやスポーツ選手等のケアの経験より様々な分野で活躍する方々の外面と内面を整える手技を開発。

それぞれの痛みや不調を抱える方々へ役立てたいという思いから会社を設立。



《日時》 全2回講座／単回受講も可

Day1 4月19日(土)9:00～10:20

Day2 5月17日(土)9:00～10:20

*終了後、教室には講師の先生にしばらくお残りいただきます。

ご自身の心身のケアに関する質問や、キャリアについてなど、自由に相談することもできます。

《参加費》

各回1,000円(実習材料費込み)

DAY1またはDAY2のみの参加も可能です。それぞれお申込みください。

両日とも参加される場合は、2日分2,000円の参加費がかかります。

Saturday
PASS

利用可能講座

*上半期のSaturdayPASSが適用となります

《定員》

30名

《服装・持ち物》

ジャージ又は動きやすい服装、タオル(バスタオル1枚またはフェイスタオル2枚)
男子は中学理科室2、女子は中学更衣室1で着替えてください。

《キャンセルポリシー》

実施週の水曜日以降、100%のキャンセル料がかかります。
対面講座のため、録画配信はありません。

《参加申込リンク》

生徒向け

↓↓

[探究系:1学期 申込みフォームはこちら](#)

※Saturday PASS(上半期～09/30まで有効)も同じフォームから申し込むことができます

保護者向け

↓↓

[保護者向け:1学期土曜講座申込みフォームはこちら](#)