

# スポーツセミナー(全5回)



第1～2回の講師は中田幸恵さん。アスリートのためセルフケアを教えてくださいました。リセットコンディショニングをすることで筋肉本来の働きを発揮でき、身体が楽になりました！続けることでケガ予防やパフォーマンスアップにつながります。

第3～5回の講師は中軽米敬太さん。基礎動作やパワー、持久力のセミナーでした。とても分かりやすい説明で、頭の中で整理できてなかったことがまとまったように感じます。独学では決して学ぶことができないような内容でした！



**参加された皆様、ありがとうございました！**