

びぜん優くらぶ主催セミナー

アスリートの為の コンディショニングトレーニング

野球Ver.



楽体 [RAKUDA] とは？

身体の左右のバランスを整え、
体幹（コア）を使いながら
筋力アップと柔軟性アップを
同時に行える運動補助器具。
プロ野球チームも多数使用。

オリジナルのメソッド
【ハルメソッド】により
身体の軸および重心を
獲得できる。
その獲得こそが、
最高のパフォーマンスを
引き出せる。



日時

11月2日（土）
15時～16時

場所

岡山県備前市東片上842
品川リフラクトリーズ
大淵球場

対象

小中高生

講師

田中 大輝

【資格】

- ・ NPO法人ハルメソッド姿勢協会
認定インストラクター 指導資格者
- ・ FRピラティス インストラクター
- ・ 栄養コンシェルジュ 2つ星

【活動】

岡山県で唯一のハルメソッド姿勢協会認定指導者。
岡山市内のトレーニングスタジオREBORN+A [リポーナ] にて
パーソナルトレーニング、少人数トレーニングなどを行い、
トップアスリートから中高年生連の
コンディショニングトレーニングや、
各地でのイベントなどを行っている。

