

令和5年度鹿児島県健康づくり運動指導者協議会
始良支部研修会 会次第

1 日時

令和5年12月10日（日） 13:30～15:40

2 会場

ジャパンアスリートトレーニングセンター大隅
（曾於郡大崎町菱田 1441）

3 内容

13:00 受付

13:30 講義（60分）

内容：「体幹トレーニングについて」

講師：株式会社 Y-TRAINING

指導責任者兼本部長 村上幸史 氏

14:40 実技（60分）

内容：「体幹トレーニング」講師：同上

講師：同上