



# 障害予防, パフォーマンスアップのために ヨガを応用したコンディショニングトレーニング Core Power Yoga CPY® 体験会 追加募集

アスリートが障害をおこさず, よいパフォーマンスを発揮できる条件として, 身体を正しく動かすということが重要です. コンディショニングトレーニングはさまざまなものがありますが, 石川県サッカー協会医学委員会では, サッカー選手, 指導者の皆さんにヨガを応用したCore Power Yoga CPY® をご紹介します. このメソッドはセブンス日本代表(ラグビー), 東海大ラグビー部にも採用され, 選手のコンディショニングとパフォーマンスアップに大きく貢献しています. 皆さんの身体, いかに動かせていないかが体感できるはずです. 是非体験してみてください.



正しい身体の動かし方をお教えします。

講師 本橋恵美  
一般社団法人 Educate Movement Institute 代表理事  
コンディショニングトレーナー ヨガ・ピラティス・体幹トレーニングを中心に指導

## Core Power Yoga CPY® 体験会

【日時】 2019年1月20日(日曜日) 追加募集は午後の部 13:00~15:00

【受講料】 大人:2,000円、小中高生:1,000円 ※当日受付支払い

【場所】 金沢市ものづくり会館 2F研修室  
金沢市粟崎町4丁目80番1 TEL:076-255-1518

【主催】 石川県サッカー協会医学委員会  
Diversity Lab.  
一般社団法人 Educate Movement Institute

## 【体験会 募集人数・申込み方法】

対象: サッカーファミリーの方ならどなたでも参加可能、チームでまとめたの申し込みも可能です。

申込締切: 12月27日(木) 先着60名まで

申込み先: 石川県サッカー協会 [shousann371129@gmail.com](mailto:shousann371129@gmail.com)

※裏面の申込書にて, または申込書内容をメール本文に打ち込んでお送りください

※メール申込の場合, 件名は「CPY申込み」として下さい