

参加費無料

昭和町スポーツ協会主催

アジリティ&ラン クリニック

参加者
大募集

久しぶりにスポーツを再開したい！
でも、いきなりは不安・・・

健康のため・ストレス解消
運動が苦手だけど・・・

楽しく汗をかきましょう！
1回のみ参加も可能です。

ぜひ！
ご参加ください！

アジリティ&ランとは？

「アジリティ（身体をもっと素早く動かしたい!）」：軽快に機敏に動き、素早く方向転換ができるようにするためのトレーニング、エクササイズです。

「ラン（もっと楽に走りたい!）」：スピードアップのために必要なランニングフォームの習得、正しい動きを身に付けることにより、減速したり、方向転換を行う際に起こりがちなケガの予防にも大変効果的です。

みんなで楽しく体を動かしましょう！

▼ 日 程	1月24日	地域交流センター
	1月31日	地域交流センター
	2月 7日	総合体育館
	2月14日	地域交流センター
	3月 7日	総合体育館
	3月28日	総合体育館

▼ 時 間 19:15～20:15

全日程 火曜日開催

地域交流センターの駐車場は中央公民館前
または総合会館駐車場をご利用ください

▼ 講 師 ヴァンフォーレ甲府 フィットネスダイレクター
谷 真一郎 氏

▼ 対象者 昭和町内在住 小学生～大人までの男女 定員50名
*小中学生は必ず保護者もご一緒にお申込みください

▼ 持ち物 上履き、飲み物、タオル、着替え

【新型コロナウイルスガイドライン】

- ・今後の感染状況により中止となる場合があります。
- ・体調が優れない場合(発熱、のどの痛み、倦怠感があるなど)には参加をご遠慮ください。
- ・来場時には、マスクの着用をお願いします。
- ・会場入場時に検温を実施します。(発熱があると認めた場合には、参加をご遠慮いただきます。)

お申込み
お問い合わせ

昭和総合型地域スポーツクラブ
Camellia(キャメリア)

右記QRコードよりお申込みください⇒⇒⇒

055-275-6851 (平日：9：00～17：00)



キャメリアHP



アジリティ&ラン (アジラン) クリニック 講師の紹介

谷 真一郎

ヴァンフォーレ甲府 アカデミー フィットネスダイレクター

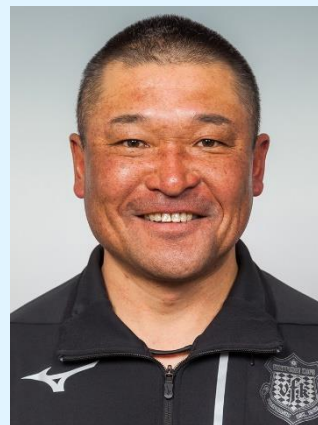
愛知県立西春高校から筑波大学に進学し、蹴球部に在籍。
在学中に日本代表へ招集される。

同大学卒業後は柏レイソル(日立製作所本社サッカー部)へ入団し、1995年までプレー。
引退後は柏レイソルの下部組織で指導を行いながら、筑波大学大学院にてコーチ学を
専攻する。その後、フィジカルコーチとして、柏レイソル、ベガルタ仙台、横浜FCに
所属し、2010年よりヴァンフォーレ甲府のフィジカルコーチを務め、2020年からは
アカデミー選手のフィジカル向上を目的としフィットネスダイレクターに就任。

『日本で唯一の代表キャップを持つフィジカルコーチ』である。

【保有資格】

- ・筑波大学大学院コーチ学修士
- ・JFA A級
- ・AFCフィットネスコーチ レベル2
- ・JFAキッズリーダー



アジラン ヘルスアップの様子

QRコードを読み取ると
プログラムの様子を観ることができます



お申込み
お問い合わせ

昭和総合型地域スポーツクラブ
Camellia(キャメリア)

右記QRコードよりお申込みください⇒⇒⇒

055-275-6851 (平日：9：00～17：00)

* スケジュール、予定変更などはキャメリアHPをご覧ください。



キャメリアHP

