

春季トレーニングキャンプ in 諫早

～初心者から上級者まで一緒に楽しくカラダ作りをしましょう～
トレーニング指導のプロフェッショナルが、本格的な指導を行います。
初ロングへの挑戦:宮古島やバラモンキングへの挑戦を目指す方
カラダの使い方を体得したい方

主催:諫早市トライアスロン協会

期日:2013年2月9日(土)～11日(月・祝)

(2泊3日7食)

参加費:24000円(1泊2日は19000円)

(指導料、施設利用料、傷害保険料を含む)

期限:平成23年2月4日(月)

バイクライド、バイクスキルトレーニング、ヨガ、体幹トレーニング、グループスイム、
プライオメトリック・ファンクショナルトレーニング、ランスキルその他盛りだくさん

集合:2月9日(土)8時 諫早中央干拓

解散:2月11日(月)16時

講師陣

- ・池形成信(プロトライアスリート・(株)健康工房トレーニングコーチ)
- ・大塚貴文(KENTOSU SPORTS(株) 代表取締役・トレーニングコーチ)
- ・武友 寛(プロトライアスリート・トレーニング指導 PACOT 代表)
- ・東 夏海(バラモンキング・いさはやTT 女子チャンピオン)



申込み先

諫早市トライアスロン協会 事務局

854-0037 長崎県諫早市川内町 54 番地

070-5482-4551 090-1879-5819

ikegata_viking@yahoo.co.jp

池形成信宛

ご質問等お気軽にお申し付けください。

