

ロード・トライアスロンバイククリニック

ロードバイクを購入する前のこれから始めようとしている方からベテランの選手までバイクに関わるすべての方々が対象です。ロード選手、トライアスロン選手、競輪選手…多くのプロのアスリートを指導しているプロのコーチを招き、バイクと自分の身体のパフォーマンスを上手く発揮できる方法を学びましょう！高価なバイク、パーツを購入するのも良いですが、その前にできることがあるかもしれないですよ！

内容:「スマートペダリング革命」

理論的であり、かつ分かり易い言葉で解説するスマートコーチング流ペダリングセミナー。現役時代トップ選手ではなかったコーチだからこそ、できない人の身になって、あなたのペダリングイメージを激的に変えていきます。

日時:平成26年12月21日(日)

開場:9:20~

講演:9:30~11:30

会場:北九州市立門司体育館集会室
北九州市門司区高田1丁目20-1



※駐車場は、門司駅有料駐車場、北九州市立大里プール裏の大里公園駐車場
駐車場には限りがございますので、公共交通機関利用、若しくは可能な限り 乗り合
でお越しをお願いします。

参加費:大人 :2500円
20歳以下:1500円
※当日支払いとなります

準備して頂くもの:基本的には座学ですが、ちょっとした体験エクササイズも行います
動きやすい格好と、エクササイズボール(100円ショップで購入できる
小さいもの)をご準備ください。

定員:40名

申込・問合先:下記アドレスまで参加の意思、参加者氏名をメールしてください。
高浜邦晃 ovarea92@yahoo.co.jp
武友潤 bumptakeyan0917@yahoo.co.jp

講師紹介: 安藤隼人 株式会社スマートコーチング代表取締役



ロード・トライアスロン・競輪のトッププロ選手から初心者まで幅広く
クライアントにパーソナルトレーニングを行う。

オリンピック選手、海外で活躍するプロロード選手も多数師事。

日本体育協会認定自転車コーチ。健康運動指導士。

HP:www.smart-coaching.jp

自身も多忙の中にもかかわらず、効率的なトレーニングで
アイアンマン70.5ワールドチャンピオンシップ出場権獲得。