

# パーソナルトレーナーから学ぶ 身体の使い方

令和5年12月7日(木)

10:30~11:30



速く走れるようになりたいな

疲れにくい身体の  
動かし方って？

次の日に身体が痛くならない  
効果的なストレッチが知りたい

## 講師紹介

田島 悠将(たじま ゆうすけ)さん

●全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定  
パーソナルトレーナー

●全米スポーツ&エクササイズ協会認定  
キッズコーディネーションスペシャリスト

●全米スポーツ&エクササイズ協会認定  
ストレスリーリフスペシャリスト

●一般社団法人PMTA認定 美トレインストラクター

田島 千晴(たじま ちはる)さん

●2019年~2022年 スポーツジム 勤務

●2019年~2022年 子どもの運動教室



## 持ち物・準備物

室内履き運動靴  
タオル・飲み物

場所：三重県総合教育センター多目的室  
津市大谷町12番地

オンラインの登録はこちら

問い合わせ先

☎ 059-213-6611

オンラインで参加する場合、  
少し広めの場所で参加してください。

※ オンラインで参加する場合は登録をお願いします

