



KOBA's TAIKAN BALANCE

# KOBA★トレ



## KOBA式体幹☆バランストレーニング ベーシック講習会 IN 徳島

日本代表インテル所属の長友佑都選手や、なでしこジャパンの大儀見選手のパーソナルトレーナーを務める木場克己氏による体幹トレーニング！「KOBA式体幹☆バランストレーニング」を学ぶ公認のベーシック講習会です。

**KOBA式体幹☆バランスライセンス取得に  
必須な講習会**となります。



### KOBA式ベーシック 3h KOBA式体幹☆バランストレーニングを学びたい方への体験コース。

体幹理論 0.5

ベーシックを受講する上での基礎をDVDを観ながら学びます。

KOBA式ストレッチ 0.5

ベーシックメニューを行う上でのKOBA式ストレッチの入門編。トレーニング前の身体のセットの仕方を学びます。

KOBA式チューブ 0.5

まずは軸を意識する事から。ベーシックな入門メニューを学んで頂きます。

KOBA式体幹 1.5

インナーを意識するドロインから始める入門編を学びます。

### KOBA式体幹☆バランスライセンス取得の流れ



### <ベーシック開催要綱>

日時：4月24日(日)

10:00~13:00

場所：徳島県徳島市金沢1-2-18  
ハッピー徳島スタジオ1

定員：10名

費用：8,000円(税込)

\*当日は動きやすい服装、大きめの  
タオルを持参して下さい。

講師：河野 磨(こうのおさむ)  
KOBA式体幹☆バランストレーニング  
Sライセンスマスタートレーナー、  
NSCA-CSCS、健康運動指導士  
ハッピー徳島パーソナルトレーナー

参加希望の方は以下を記載の上、E-mail  
又はFAXにてお申込み下さい。

①所属団体名、②お名前、③ご住所、  
④お電話番号、⑤E-mail

\*お申込み後、こちらから2日以内にお申  
込み受付のメールを返信いたします。受講  
料のお支払いは当日でお願いします。

\*定員となり次第締め切らせて頂きます。  
\*締め切り4月23日(土)

お申込みE-mail・FAX

tokushima@tokushima-happy.com

088-664-4745 (FAX)

お問合せ先

088-664-2336 河野まで



×



<http://kobakatsumi.jp/>

<http://www.tokushima-happy.com/>

担当者から一言・・・

KOBA式体幹☆バランストレーニングは、サッカーに限らずあらゆるスポーツで必要な体幹力をトレーニングしていきます。  
スポーツ愛好家・ジュニア・高齢者への応用も可能です。

運動指導者の方はもちろん、運動に関わる全ての方が、KOBAトレのライセンスを取得できます。

今回のベーシック講習会は、その基礎を学んでいきます。

体幹トレーニングに興味のある方！

ご参加お待ちしております！

KOBA式体幹☆バランストレーニング マスタートレーナー 河野 磨

