

自身の体をより強く、より思い通りに。  
中体連強化コーチが指導する

# アスリートピラティス

中学校や部活動、様々なスポーツで取り入れている  
アスリートピラティスで競技に活かせる身体づくりを。

## アスリートピラティスとは?

関節の動き方、身体の本来の動かし方を学び  
競技スキル向上につながるトレーニングです。  
今回は中学生向けに楽しく、効果を感じられる  
内容で実施します!

## こんな効果が!

- ✓ パフォーマンスアップに効果的!
- ✓ 身体の操作がスムーズになる
- ✓ 身体、そして精神的に自分と向き合える
- ✓ ケガに負けない身体を作る
- ✓ メンタルの集中力向上
- ✓ 自主練にも取り入れられる

ちょっとしたコツをつかむだけで  
パフォーマンス力がグンとあがります!  
スポーツの種目、経験は問いません。  
指導者の方の見学也大歓迎です!

## 日時

5月11日(日)  
13:30~15:00  
(受付13:00~)

## 場所

## STEP

## 対象・参加料

中学1~3年生  
25名・無料

## 申込み

4月20日(日)午前9時~  
申込みはこちらから ⇒



インストラクター  
SUNNY  
代表  
**坂本佳那さん**  
・日本スポーツ協会認定  
ジュニアスポーツ指導員  
・全日本インカレ  
女子三段跳チャンピオン



インストラクター  
**坂本知弘さん**  
・八種競技北海道チャンピオン  
・北日本インカレ  
4×100リレー優勝メンバー

## スケジュール

| 日付           | 定員                 | 時間                        | 会場                        |
|--------------|--------------------|---------------------------|---------------------------|
| 5月11日<br>(日) | 中学<br>1～3年生<br>25名 | 13:30～15:00<br>(受付13:00～) | STEP<br>(さんみらい多賀城イベントプラザ) |

## 内容

中体連強化コーチがピラティスを中心に体幹トレーニングやストレッチ、ケアなどパフォーマンスのベース作りを行う特別プログラムです。  
指導者の方の見学也大歓迎です。

## 申込方法

多賀城市民スポーツクラブHPからお申込みください。 定員になり次第締め切ります。  
申込み期間:4月20日(日)午前9時～5月8日(木)

こちらの QR から申込みできます →



## 持ち物

動きやすい服装・履きなれた運動靴・タオル・飲み物(必ずお持ちください)

## その他

- ① 参加する場合は事前にお申し込みください。欠席の連絡は、スポーツクラブにお願いします。
- ② 写真や動画は個人でのみ楽しむものとし、拡散やSNS等への投稿はご遠慮ください。  
(主催者側で撮影したものは広報等に使用する場合がございいます。あらかじめご了承ください)
- ③ 多賀城市民スポーツクラブで傷害保険に加入しています。  
補償内容は、スポーツクラブホームページに掲載しております。
- ④ 感染症等により、事業を中止する場合があります。

多賀城市民スポーツクラブは、多賀城市内の体育施設の管理・運営を行っております。

お問い合わせ:多賀城市民スポーツクラブ  
TEL:022-365-1918

多賀城市民スポーツクラブ

検索

