

第2回 ゴールデンエイジ期に身につけよう!!

ケガをしないための体づくり

～トレーニング・酸素カプセル体験会～

supported by
トリム広島



<http://www.trim-hiroshima.com>

ゴールデンエイジとは、スポーツのトレーニングに最も適した年代のことです。主に9～12歳頃（小学4～6年生）がゴールデンエイジと呼ばれ、成長期に入り運動能力が大きく伸びる時期になることから、効果的なトレーニングをすることにより、大きな成長が期待できます。

体幹を鍛えるには、小さい頃から鍛えると効果的です!!

肉離れや捻挫、骨折などのケガが起こりやすいスポーツでもストレッチ+体幹トレーニングを日常的に取り入れることで、筋肉・関節系のケガは劇的に減少し、その分チャンスをものにできる確率も上がります。この機会に正しいトレーニング・ストレッチの方法を学びましょう!!



カラダのケアには酸素カプセルを!!

世界中多くのトップアスリートも注目する酸素カプセル。酸素にはトレーニングなどで血中に蓄積した乳酸を分解・除去する働きがあります。

酸素カプセルに入り、十分に酸素を摂取することにより、疲労回復やケガの早期回復に繋げることが期待できます。



開催日時：2017年1月29日（日）

《第1部》 13:00～15:00

《第2部》 15:00～17:00

場 所：株式会社 中村酸素 廿日市営業所 1F（廿日市市木材港北5番77号）

内 容：ゴールデンエイジ期に必要なトレーニング・ストレッチ実践（60分）

酸素カプセル・酸素ボックス体験（30分）

参加者を7名ずつ2グループに分け、各プログラムの体験をして頂きます。

募集定員：第1部・第2部ともに14名 ※先着順とさせていただきます。

参加資格：小学4年生～中学2年生の男女

参加費用：1人 2,700円（税込） ※開催日の7日前より参加費全額のキャンセル料が発生致します。

参加者全員に酸素カプセル・ボックス利用優待券をプレゼント!!

イベント
概要

お問い合わせ・ご予約は



株式会社 中村酸素

廿日市営業所

担当：柏原（かしわばら）

0829-511-023