

# ボディメイク 実践講習会 2ndステージ

2ndステージでは1stステージからの発展型として各個人が目標とするボディラインを造っていく内容となります。受講者の理想とする体型を事前にカルテを渡し参考項目を記入していただいた後で的確なトレーニングメニューを提案そして実践していきます。

定員を3名までとし、より濃密にパーソナル型式で講習会を進めていきます。

トレーニングをこれから始めようと思われる方でも大歓迎です。

2ndステージを先行受講された後に1stステージに立ち返ることも問題ありません。

実施日 令和5年 6/24 10/21 2/24 全3回 (全て土曜日)

実施時間 15:30~17:00

実施場所 庄原市総合体育館 トレーニング室

対象 高校生以上の男女

受講定員 3人まで (理由) 1人30分の持ち時間は確保するため

2~3人限定 ※参加者1人の場合は中止となります事前に連絡します

参加費 1回当たり 1,500円

- 内容
- 1) 受付時に事前にカウンセリングシートを記入する
  - 2) 理想の体型や目的に応じたトレーニング種目の実践
  - 3) 現状のお悩みに対するアプローチ方法の提案

講師 渡部勉さん 健康運動指導士 日本コアコンディショニング協会認定トレーナー  
パーソナルトレーナー兼競技者

準備品 動きやすい服装、飲み物、タオル、屋内用シューズ、マスク

その他 講習中はトレーニング室の利用料金(市内360円市外730円)は発生いたしません

申込先 庄原市総合体育館 電話(0824)72-8000 FAX(0824)72-8001

※締め切りは各回前日の17:00までとさせていただきます

— 渡部さんの大会戦歴 —

2018 ナショナルフィジーク西日本大会  
新人クラス 4位

2019 ナショナルフィジーク西日本大会  
クラシックフィジーク 3位



## 令和5年度 ボディメイク実践講習会 2ndステージ (全3回)

受付日 令和 年 月 日

な 名	ま え 前	年齢	性別(○印)
			男・女
住 所	電話番号	受講希望日(○印)	
		6/24・10/21・2/24	

※記入していただいた個人情報、庄原市総合体育館及び指導者により、本事業運営のためにだけに使用します。本人の同意がある場合及び法令に基づく場合を除き、第三者には開示いたしません。