

心と身体のコンディショニング



内 容：成長期の子供を対象に長崎県内各地でサンクスが推奨する心と身体のコンディショニングを指導します。

Levelと内容は下記のとおりです。

Level1 身体の柔軟性・心をつくる生活習慣

Level2 筋力トレーニング①・自信と自己肯定感

Level3 筋力トレーニング②・コミュニケーションとチームワークづくり

開催日時：主催者の方で申し込みの際、3つほどの日程を提案いただき日程調整いたします。どのLevelのセミナーもおおよそ2時間ほどかかります。

場 所：主催者の方で準備いただきます。

参加費：1名につき500円※諫早市外で50名以下のセミナーは交通費をいただきます。

対 象：中学生～高校生、保護者、教育者、スポーツ関係者など

申し込み：QRコード、またはサンクスホームページ→施設外取り組み案内ページ→K&K Conditioning Seminar申し込みより

QRコード申込



THANKS 杉野伸治 検索

<https://www.kcthanks.com/>



講師プロフィール

THANKS代表 杉野伸治（医科学修士）

元日本オリンピック医科学スタッフ（バレーボール部門）や、全日本バレーボール男子U-20メディカルトレーナーを経て、諫早市で心と身体のコンディショニング施設THANKSを開業。子どもから大人までの心と身体のコンディショニングを指導。

県内外の学校・教育関連の講演多数。子ども達の生活する環境改善を目標に活動中。

