



大人のための コンディショニングレッスン

スポーカル三田・クラブ内クラブ

「ラドレ」 



指導者：主な経歴

大下 太市 さん（おおした たいち）ゲストコーチ

広島皆実高校-早稲田大学-現在:独立

大学でスポーツ科学を学び、アスレチックトレーナーとなる。現在は、国内外のプロサッカー選手や野球選手、陸上選手等のコンディショニングやリハビリに関わる。様々な年代で身体の不調を抱えている方々のケアや運動指導も行っている。

- ◎テーマ 呼吸 ※激しい運動はいたしません。
- ◎サブテーマ 「身体を整えていく上で知っておきたいこと！」
- ◎内容 出産や育児、日頃のお仕事、環境や状況の変化によって、乱れている体の機能を、ゆっくり整えていきましょう！！
呼吸を軸に、科学的知見を基礎とした、レッスンをいたします。
- ◎申込み 港区 La doré Academy.
直接、お問い合わせ、お申し込みください ⇒ 
- ◎費用 無料
- ◎持ち物 お飲み物、バスタオル
- ◎対象 大人
- ◎会場 港区立御田小学校(仮校舎)体育館 白金3-18-2 (旧三光小学校)
- ◎時間帯 5月24日(土) 9時00分～、10時00分～
(各45分レッスン・25名募集)
※お申し込みが募集人数を超えた場合はお申し込み順といたします

☆ 自転車や自動車での来校は禁止です。学校周辺への路上駐輪・駐車も禁止です。

スポーカル三田（港区総合型地域スポーツ・文化クラブ三田）