

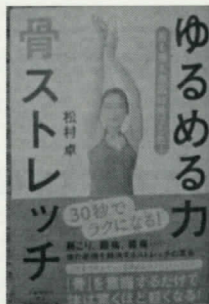
# 第7・8・9回骨ストレッチ講習会福井

ツライ！きつい！運動は嫌いだ…けれど何か始めたい…とお悩みの方。

體の使い方とほぐしを学んで、心と體の鎧を脱いで身軽な本来の自分に戻りましょう！

中学生以上の成長期のあらゆるスポーツに、ケガをしない體づくりにおすすめです！

**自分の體が重くて、動くのが億劫なのは、體がさび付いているのかもしれない！**



講習会詳細は  
スポーツケア整体研究所(株)  
<http://www.sportcare.info/>

ケガに悩んだ元日本代表がお伝えするからこそ、本当に必要なことが見えてきます！

**会場： 鯖江市スポーツ交流館 2Fスタジオ鯖江市宮前2丁目9-11**

0778-53-0369(会場には講習会についてのお問い合わせはご遠慮下さい。)

日程	体操	ほぐし	応用	ランニング
5/29(日) 7回	I:9:30~11:00 4,000円	I:11:15~12:45 5,000円	I:13:00~14:30 6,000円	初級:14:50~17:00退館 4,000円
6/26(日) 8回	II:9:30~11:00 4,000円	II:11:15~12:45 5,000円	II:13:00~14:30 6,000円	中級:14:50~17:00退館 5,000円
7/24(日) 9回	III:9:30~11:00 4,000円	III:11:15~12:45 5,000円	III:13:00~14:30 6,000円	上級:14:50~17:00退館 6,000円

\*応用編は体操・ほぐしI~IIIまでのすべての6講座を受講された方対象です。

★お問合せ・お申し込みは、 [honestretch.fukui@gmail.com](mailto:honestretch.fukui@gmail.com) または 090-8966-8196 高橋まで



講師 \*安井 章泰 (やすい あきひろ) 氏

☆競技歴

2001年 世界陸上1000m日本代表(カナダ・エドモントン)

2001年 東アジア大会4×100mR日本代表

(4×100mR 金メダル)

松村先生の一番弟子であり、指導員として普及活動を行う。

現在、学生などに指導にあたりながら、自身も骨ストレッチで進化した体を作り、走り続けている。