

アスレティックトレーナー貝吹Presents

# 「みんなで楽しく！トレーニング体験！」

皆様、初めまして！千葉県東金市を中心に、運動や障害予防の指導を通じて  
「日々の生活に活力を！」を目指しています。

「ANNTONESSA（あんとねっさ）」代表の「貝吹朋紀（かいふき ともりのり）」です！

今回、多くの参加者と一緒に、「**自宅で出来るストレッチ・トレーニング**」をテーマにした実践方法を行っていきたくと思います。年代別に、スポーツの基礎となる運動から、姿勢改善を狙った**肩こり**や**腰痛**の予防体操など！

運動初心者も**大歓迎**！「令和」から一緒に健康的な“からだ”を目指しませんか？



開催日：令和元年5月2日（木）

- ① 9：00～ 9：50「小1～3年生クラス」
- ② 10：20～11：10「小4～6年生クラス」
- ③ 11：40～12：30「60～70代クラス」
- ④ 13：00～13：50「40～50代クラス」
- ⑤ 14：10～15：00「20～30代クラス」
- ⑥ 15：20～16：10「中学生クラス」
- ⑦ 16：20～17：10「高校生クラス」



～参加にあたって～

定員：1レッスン10名(申し込み順)※医師からの運動制限の無い方

参加費：大人500円（高校生以上）・子供300円（小学生～中学生）

- ・田間中央公園内駐車場は利用できません。必ず、杏スポーツ敷地内への駐車をお願い致します。
- ・更衣室はございません。着替えを済ませてご来場ください。
- ・スポーツドリンク等の水分を持参して下さい。

※万が一の怪我につきましては、各自で事前に保険にご加入ください。



～名前～

貝吹 朋紀（かいふき ともりのり）

～経歴～

千葉県外房地域にて、医療機関でトレーナーとして6年間従事。クリニックやリハビリテーション病院で、高齢者からアスリートを対象に、幅広いトレーニングとリハビリテーション指導を経験。

～所持資格～

- ・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- ・日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者
- ・健康運動実践指導者

## 会場案内

会場：田間中央公園  
(千葉県東金市田間3-8)

雨天時：杏スポーツ  
(千葉県東金市田間3-39-8)



連絡先：info@anntonezza.com

杏スポーツ：0475-52-6020



アスレティックトレーナー貝吹Presents

# 「家族と一緒に！エンジョイトレーニング！」

お読み頂きありがとうございます！

今回、こどもの日の特別イベントとして“家族で出来るストレッチ&エクササイズ”をテーマに、プログラムを用意しました！最近、運動から離れていたり、何となく**身体の動きが気になる事**はありませんか？**“無理なく楽しむ”**を大切に、易しい運動を中心しております。子供の運動会で走る予定のお父さんも一緒に、楽しく身体を動かしませんか？



開催日：令和元年5月5日（日）

① 10:00～11:00

② 11:30～12:30

③ 14:00～15:00



～参加にあたって～

定員：1レッスン10名程度(申し込み順)※医師からの運動制限の無い方

参加費：大人500円（高校生以上）・子供300円（小学生～中学生）

- ・田間中央公園内駐車場は利用できません。必ず、杏スポーツ敷地内への駐車をお願い致します。
- ・更衣室はございません。着替えを済ませてご来場ください。
- ・スポーツドリンク等の水分を持参して下さい。

※万が一の怪我につきましては、各自で事前に保険にご加入ください。



～名前～

貝吹 朋紀（かいふき ともり）

～経歴～

千葉県外房地域にて、医療機関でトレーナーとして6年間従事。クリニックやリハビリテーション病院で、高齢者からアスリートを対象に、幅広いトレーニングとリハビリテーション指導を経験。

～所持資格～

- ・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- ・日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者
- ・健康運動実践指導者

## 会場案内

会場：田間中央公園  
（千葉県東金市田間3-8）

雨天時：杏スポーツ  
（千葉県東金市田間3-39-8）



連絡先：info@anntonezza.com  
杏スポーツ：0475-52-6020