



KYOTO
ROYAL PARK HOTEL



—京都マラソン2012開催記念—

ファイテン セルフボディケア講習会

『セルフボディケアであなたのランは変わる』

疲れ知らず、ケガ知らずのランニングライフを送るには、日々のボディケアは必要不可欠です。「自分でできるボディケア」の方法を学ぶことで、自分のカラダの状態を把握しコンディショニングに役立ちます。

ファイテンが推奨する「セルフボディケア」でもっと「RUN」を楽しみましょう！

※セルフボディケアとは、トレーナーや治療家に施してもらうスポーツマッサージ・ストレッチ・テーピングなどを自分自身で行い、体調管理を行うことです。



講習会イメージ

日時：2012年3月10日 土曜日

開場：16:15 開始：16:30

会場：地下1階イタリアンレストラン「ラ ナチュラル」

料金：お一人様 2,500円（税込み）

※1,000円相当のファイテン社商品付

定員：40名（定員になり次第、締切とさせていただきます）

【ご予約・お問い合わせ】 ロイヤルパークホテル ザ 京都

TEL：(075) 241-1111 <http://www.rph-the.co.jp/kyoto/>



講師：伊澤 祐一

鍼灸あん摩マッサージ指圧師 日本体育協会公認アスレティックトレーナー JOC強化スタッフ（ビーチバレー）
2004年度 筑波大学大学院修士課程体育研究科 スポーツ医学専攻 修了。

2005年 ファイテン入社

2005～2006、2010～2011年 片山晋呉選手、2010～2011年 星野英正選手、H・リー選手を担当。