



横浜 YMCA スポーツ専門学校

スポーツインストラクター・ スポーツトレーナーの世界を知ろう！



将来スポーツに関わる仕事に就くために必要な知識や技術を学びます！
スポーツに関わる仕事はどのようなものがあるのか、また実際に身体を動かしながら、スポーツインストラクターやスポーツトレーナーに必要なトレーニング等をご紹介します！

■ 人数 / 20名 ■ 教材費 / 無料 ■ 性別 / 男女

1日目 7月27日(水)

- 9:30 ~ 集合・オリエンテーション
- 9:45 ~ 10:30 スポーツインストラクターについて
- 10:30 ~ 12:00 トレーニング実技
- 13:00 ~ 15:30 スポーツクラブ体験
(マシン、エクササイズ体験など)

2日目 7月28日(木)

- 9:30 ~ 集合・オリエンテーション
- 9:45 ~ 10:30 スポーツトレーナーについて
- 10:30 ~ 12:00 部活で使える！セルフトレーニング実技
- 13:00 ~ 15:30 プロトレーナーから学ぶ！トレーニング体験

〈特記事項〉動きやすい服装と室内シューズをお持ちください。

住所 横浜市戸塚区上倉田町 769-24 TEL 045-864-4990 FAX 045-864-4808

最寄り駅 JR 東海道線・横須賀線・横浜市営地下鉄線「戸塚」駅