

# 大好評!!コラボセミナー第3弾開催決定!!

## バドミントンに必要な”テクニック”と “正しいカラダの使い方”が学べます



バドミントンプロコーチ

### 三上 裕司



プロトレーナー

### 森田 敦



■日時

1月26日 (土) 9:00-12:30 (受付8:30)

■場所

とわの森三愛高等学校 体育館

■対象

バドミントン指導者及び選手 (小学生以上対象)

■内容

(1)バドミントンの効果的なウォーミングアップ&ストレッチ編  
(2)世界のプレーからみたサイドへのスマッシュ対応  
(3)本当に必要な体幹トレーニング&呼吸トレーニング  
(4)飛ばない&足長ショットを使ったラリー  
※内容は変更する場合があります

■参加費

早割価格(12月31日まで申込) 2,500円 通常価格 3,000円  
※1.参加費は当日徴収します ※2.参加者はシャトルを2球持参ください。

■定員

80名 定員になり次第締め切らせていただきます。

■申込方法

右のバーコードリーダーを読み取り申し込みフォームに必要事項を入力し送信してください。学校、団体等の場合はまとめて参加者氏名、性別、経歴(指導歴)、学年、所属を記載の上、下記のアドレスまでお送りください  
[info@forh.jp](mailto:info@forh.jp)

お申込みは  
こちら↓



FORH  
BODY PERFORMANCE

私たちは北海道バドミントンの強化、発展に寄与します