

参加者募集

コンディショニング トレーニング

競技ダンサー（アダルト・ジュニア&ユース・シニア）・指導者
参加者募集中！

「柔軟性」「体幹」「コーディネーション能力」を鍛えて、踊れる身体をつくろう。

参加すると得られる4つの力

1

柔軟性・体幹アップ

股関節や肩甲骨まわりの柔軟性と、ぶれない体幹を養います。

2

コーディネーション能力

リズム感やバランス、反応の速さなど踊りの土台を強化します。

3

ケガをしにくい身体づくり

年代に応じたケガを予防し、長く競技を続けられる身体をつくります。

4

日本スポーツ協会アスレティックトレーナーが直接指導

競技ダンスの動きを理解した専門トレーナーが担当します。

コンディショニングトレーニング詳細

日時	2026年9月26日（土） 17:00～19:00
場所	長野市西尾張部 南長池コミュニティセンター 2階
対象	競技ダンサー（アダルト・ジュニア&ユース・シニア）・指導者
定員	10名
持ち物	動きやすい服装、上履き（ダンスシューズ以外のスニーカー）
参加費	2,000円／1名

主催：DTセレッソ

協賛：長野県ダンススポーツ連盟北信支部

お問い合わせ：小出 090-2529-4037