

## ファイテン ボディケア講習会のご案内

「ケガ（故障）しない為の身体作り」

日時 2022年10月8日(土) 8:30~10:00

場所 八戸卓球アカデミー

◎目的：故障予防の知識を色々な角度から学び、更なる競技力の向上に役立てる。  
ファイテン商品が故障の予防に役立つ事を知って頂く。

◎講習内容（講習時間：約1時間30分）

- ①ファイテンとは
- ②ケガ（故障）しないためのポイント「運動・栄養・休養から考える」
- ③スポーツ障害の原因と予防について
- ④セルフボディケアの重要性
- ⑤ファイテンテーピングについて「疲労回復、故障予防、能力向上」
- ⑥テーピングサポート

現在、国内外を問わず多くのトップアスリートから支持を得ているファイテン商品。日頃の疲れの溜まりやすいサラリーマンや主婦の一般層から、フィギュアスケーターやプロ野球選手などの一流アスリートに至るまでファイテン商品は幅広く愛用いただいております。

是非、デモンストレーションを踏まえながら、運動能力向上・パフォーマンスアップ等、身体の変化を体感して頂きたいと思っております。

当日はファイテン商品販売会も実施致します。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

以上