



表現する人 のための身体 コンディショニング

5月21日(土)10:30~12:30

会場：6階 和室(長岡京市中央生涯学習センター)

料金：2000円 ※動きやすい服装でお越しください

★身体を使った表現活動をされている方が対象です★

ダンス、楽器演奏、声楽、演劇、表現スポーツ、その他
アマチュア～プロの方まで、どなたでもご参加いただけます。

講師：清水祐哉

表現者の身体のケアやパフォーマンスアップをサポートする“インタメトレーナー”として、舞台公演やフィギュアスケート等スポーツの現場でも活躍中。

主な経歴

演劇集団キャラメルボックス製作部、ノンバーバルパフォーマンス『ギア』サポートスタッフ、関西大学アイスアリーナ・フィギュアスケートチームトレーナー、そのほか、NHK紅白歌合戦やオリンピック出場選手のサポート等、幅広く活動。

表現のパフォーマンスを向上させるためのコンディショニングとは？

今の身体の状態を確認しながら、よい姿勢、体の動かし方、本番に向けた調整、疲れを残さないケアなどを、スポーツ科学に基づいて学び、実践する講座です。

★主催・申込み・問合せ★ 長岡京市中央生涯学習センター(指定管理者大阪ガスビジネスクリエイト(株))

電話：075-963-5500/FAX：075-963-5504



@be_bambio

※感染防止対策のため、マスクの着用をお願いします。また、当日体調のすぐれない方、37.5度以上の発熱がある方は参加をご遠慮ください。※お預かりしました個人情報は長岡京市中央生涯学習センターが責任を持って管理し、講座・イベントの運営以外の目的には使用いたしません。※講座・イベント中、記録や広報目的のために写真・動画を撮影し、ホームページ等で使用する場合があります。予めご了承ください。