

DEW

セミナー&ワークショップ
NPO法人上越スポーツラボDEW

勝利のための身体学



2024

6/29SAT

場所：無印良品直江津オープンMUJI

セミナー 10:30~12:30

テーマ 新発見！やっぱり**体幹**だった！？

身体を故障から守りパフォーマンスを向上させるポイント



講師 内山結城

理学療法士 日本リハビリテーション専門学校専任講師
国体新潟県チームトレーナー

ワークショップ 13:00~16:00

DEWスタッフがスポーツのいろいろな悩みにお答えします。

ビジョントレーニング メンタルトレーニング
イメージトレーニング 食事指導 スポーツ障害など
様々な悩みにお答えします



令和6年6月29日(土)

対象 選手 保護者 指導者どなたでも

参加料 1人1日1000円 (会員無料)

セミナーワークショップ共に受講できます。

出入り自由です。

申し込み方法：2次元コード 電話 HPから

申し込みできます

申し込みは
こちら

主催 NPO法人上越スポーツラボDEW 後援 上越市教育委員会

連絡先：tel080-5003-8526 mail dewjoetsu@gmail.com HP dew-sports.com



DEWの オンラインセミナー



講座の振り返りができる
新しい発見がある トレーニングに応用できる
小さいお子様がいて講座に参加できない
部活などで時間が合わない
などの方に最適

詳しくはHPをご覧ください

リラクゼーションヨガ

6月25日(火) 午後7:30~8:30

場所 高田本町 まちかど交流館 講師 MAYA

料金 1人1,000円

持ち物 ヨガマット 動きやすい服装 飲み物



申し込みは
こちら



上越市文化財で快眠やリラックスをもたらすヨガ
初心者の方でも安心です。

加盟団体募集

クラブチームや教室を運営されている方、
これから作りたいと思っている方

上越地域のスポーツを共に変えていきませんか

生徒、選手募集

SNSやチラシで
募集を手伝います

お問い合わせ代行

体験や入会の問合わせを橋渡しします。

各種講座受講

各講座を会員価格で
受講できます

登録方法

年会費5000円で登録できます。まずはご連絡ください。

連絡先: tel080-5003-8526 mail dewjoetsu@gmail.com HP dew-sports.com