

3Rラダー

～身体に訪れる劇的な変化 見たくありませんか？～

◆3Rラダーとは？

①Repeat（リピート）②Rhythm（リズム）③Retempo（リテンポ）

この独自の3要素をラダートレーニングに盛り込んだ全く新しいラダートレーニングです。リピートは頭で考え、リズムは感情で捉え、リテンポは動作で実感します。この3つの「R」をバランスよくドリルの中で出来た時初めて、自分の動きとして記憶されていきます。そして記憶されて初めて、パフォーマンスアップに繋がるのです。人間の身体の動きを軸の回転運動で捉えている新たなトレーニングを是非実感してみませんか？

主	催	NPO法人メントレパフォーマンスコーチング協会(MPC)
日	時	2014年5月17日(土) 18:30～20:00
会	場	札幌市男女共同参画センター：札幌エルプラザ3F 健康スタジオ (札幌市北区北8条西3丁目 札幌駅北口地下通路12番出口直結) ※場所が変更となる場合がございます。ご了承下さい。
講	師	川瀬 浩一(通称：ラダーマン、MPC理事長、ADS札幌代表)
定	員	10名(定員になり次第締め切り)
参 加	費	一般3000円 MPAC会員2000円 学生2500円
対 象	象	スポーツ指導者及び選手、学生トレーナーで興味ある方
内 容	容	3Rラダー 実技メイン※室内シューズ、ウェア持参、ビデオ撮影はご遠慮願います
申 込 方 法	法	①氏名②年齢③携帯番号④メールアドレス⑤職業⑥所属を明記の上 下記メールアドレスまでご連絡下さい。またお電話でのお申し込みも承っております。



エムパック
NPO法人メントレパフォーマンスコーチング協会(MPC)

〒065-0023

札幌市東区北23条東17丁目1-17 ヴェール元町1F

TEL:011-787-2585 FAX:011-787-2581 E-mail:info@ads-sapporo.co.jp URL:www.npo-mpca.com