

サッカー長友佑都選手(インテル)・池江璃花子選手(ルネサンス所属)  
2017全日本女子実業団駅伝大会 クイーンズ駅伝in宮城 優勝  
日本郵政グループ女子陸上部も実践!



© 2012 KOBA SPORTS ENTERTAINMENT / 高橋 剛一

# KOBA式体幹☆ バランストレーニング

## ベーシック講習会+ 木場克己特別講演 in 鹿児島

多くのトップアスリート・アーティストが実践するKOBA☆トレ  
監修 木場克己 講演付実技講習が鹿児島上陸!

KOBA's TAIKAN BALANCE

## KOBA☆トレとは?

©KOBA SPORTS ENTERTAINMENT / 木場克己

「柔軟性」「安定性」「バランス」「運動性」4つの  
能力を上げることで日常生活での健康体作り・  
スポーツのパフォーマンスアップを向上させて  
いくプロトレーナー木場克己監修のメソッドです。

### KOBA☆トレメソッドから 得られる7つのメリット

- ・受容器に刺激を入れる
- ・インナーマッスルの強化がプレーの成果を高める
- ・プレアップ(ウォーミングアップ)にも最適
- ・筋肉の運動性を高めてケガ予防に
- ・ポッコリおなか、メタボ腹にも効く
- ・美しいボディラインの形成と、シェイプアップにも効果的
- ・筋肉や関節(運動器)の老化防止にも効果

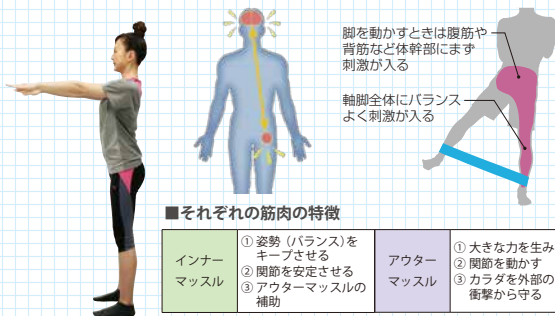
冬場のアップ

ランニング 20分  
ストレッチ 5~10分  
ボール練習 5分

時短になる!!

体幹チューブを使ったアップ

チューブストレッチ 15分  
ボール練習 15分



### KOBA式体幹☆バランスベーシック講習会

演題 木場克己 講演

「KOBA式体幹☆バランス 治療家・トレーナー・  
現場指導者向けトレーニングについて」

会場 厚地脳神経外科病院  
7F 多目的ホール

\*駐車場はございませんので、  
公共の交通機関をご利用下さい。

鹿児島県鹿児島市東千石町4-13  
<http://www.jifukai.jp/anh/access.html>

日時 8月27日(日)  
9:30~13:00

定員 80人

講習費 10,000円(税込) 一般価格8月23日まで  
(23日最終締切)

\*内履き・運動可能なお着替えをお持ち下さい。

早期予約 8,000円(税込) 早期予約割8月10日まで

予約特典 木場克己監修「体幹チューブ」プレゼント付

KOBA式体幹☆バランストレーニング指導者を目指す方向けのプログラムがKOBA式体幹☆バ  
ランスライセンスシステムです。ライセンス取得の必須講習がこの「ベーシック」コースとなります。

お申込:木場克己公式サイト専用フォーム

<http://kobakatsumi.jp/license/index.html>



木場 克己  
Katsumi Koba

PROFILE:

柔道整復師・鍼灸師・健康運動指導士・日本体育協会アスレティックトレーナー。  
サッカー水泳、陸上他あらゆる競技の名だたるトップアスリートのトレーナー他  
back number等の有名ミュージシャンのサポートも務める。体幹トレーニング第一  
人者としてKOBA☆トレを確立。多くのテレビ出演、雑誌メディアでも活躍。  
体幹トレーニング関連書籍は子供向け、アスリート向け、女性の美BODY作り、  
健康年齢について他、あらゆる年齢層に向けた分野で監修。その数は30冊以  
上、累計発行部数は210万部を突破。企業での健康講演会、教育現場での体  
育指導など幅広い分野で健康を広める活動を行っている。  
メニュー監修 パナソニック株式会社トレーニング家電  
株式会社ジェイアイエヌ JINS MEME体幹アプリ監修

KOBA式体幹☆バランスライセンスに関するお問合せは

KOBA式体幹バランスライセンス事務局

東京都江東区亀戸1-8-11 二見ビル4F

TEL. 03-5875-0866

木場克己公式サイト

<http://kobakatsumi.jp/>