

2025年度 第1弾!

# 指導者ワークショップ開催のご案内

SAT

2025

05.31

10:00 - 12:00

## 今回のテーマ…「ラダートレーニング」

今年の春は、チアリーディング&ダンスの動きを意識した基本となる土台作りを新たなトレーニングメニューとして導入してみませんか？

一度は耳にしたことのある用具『ラダー』。すでに使った事があるという指導者も多いと思います。敏捷性、スピード、パワー、リズム感覚の向上など、様々な目的で使うことができる便利なトレーニング用具。

今回はラダーの選び方から、目的に合わせた指導方法をお伝えします。

## 指導者ワークショップ① 開催概要

開催日時

2025年 5月 31日 (土) 10時00分~12時00分  
(開始15分前から受付)

開催場所

BumB東京スポーツ文化館 マルチスタジオC  
東京都江東区夢の島2-1-3(新木場駅より徒歩13分)

講師

多田 久剛 (CDEメディカルコミッションメンバー、  
United Spirit Association, Japanオフィシャルトレーナー)

定員・対象

定員:50名程度  
18歳以上のチアリーディング・ダンス指導者・指導者をめざす方

受講料

税込 3,850円/名

申込

4月30日(水)12:00 から 5月15日(木)10:00 まで

- ・先着順にて個人単位のお申込となります
- ・開催決定後(申込期間終了後)にお支払のご案内メールをお送りします

その他

<CDE指導者ライセンス保持者向け>  
受講料:税込 3,300円/名 ※ライセンス更新用獲得ポイント:3ポイント

問い合わせ

一般社団法人Cheer & Dance Education 指導者プログラム事務局  
TEL:03-5216-5596 cde-coach@cheer-edu.org

