

プロアスリートも絶賛のトレーニングを  
天然芝の佐野市国際クリケット場で体験!!

SANO  
ハイパフォーマンスプログラム By J. T.  
&  
TOMO グランドヨガ

9月19日 (土)  
10月17日 (土)

佐野市国際クリケット場  
(SICG) 佐野市栃本町300-1

スポーツ選手育成のプロ J.T. の指導で  
身体が目覚める正しい動きが学べます!

◆J.T. ハイパフォーマンスプログラム  
コンディショニング編

心身のコンディショニングを目標に、ランニング  
やゴルフなど様々なスポーツの基本動作を学べま  
す。ジュニアアスリートの基礎づくりにも効果的  
です。



◆J.T.ハイパフォーマンスプログラム アスリート編

クリケット、野球、サッカーなど、日頃からスポーツをするアスリート向け  
のプログラムです。参加者の経験と状況に合わせて、心身のコンディショニ  
ング、フィジカルのスキルアップをコーチングします。初級者の方でも対応  
できるプログラムをご用意いたします。



J.T. STRENGTH & CONDITIONING



主催：cricket cafe & SANO select shop  
佐野クリケットチャレンジ連携企画

**プログラム** 参加費：1プログラム ¥3,000 ワンドリンク付き  
(2回目より ¥2,000)

- ① 13:00 ~ 14:00 J.T. ハイパフォーマンスプログラム  
コンディショニング編
- ② 14:20 ~ 15:20 TOMO グランド ヨガ
- ③ 15:40 ~ 16:40 J.T.ハイパフォーマンスプログラム  
アスリート編
- ④ 17:00 ~ 18:00 TOMO グランド ヨガ

※開催プログラム・時間に変更があることもあります。SNSでご確認ください。

### ◆TOMO グランド ヨガ

天然芝の壮大なグラウンドの青空のもとで、  
ヨガを行います。ストレッチ、部位強化と共に  
可動域を広げるワークを強化し、ヨガのアー  
サナ（正しい姿勢）を行います。自分の体  
をきちんと知りたい方におすすめです。



### 講師のご紹介



J.T. (=Junichi Takahashi 高橋純一)

株式会社 J.T. STRENGTH & CONDITIONING 代表取締役  
(ジェイティストレンクスアンドコンディショニング) ストレ  
ングス&コンディショニング (S&C) コーチ

大学卒業後単身渡米、スポーツ科学コーチング修士号取得。メジャーリーグ (MLB) 傘下マイナーリーグ AA にて S&C インターンとして経験を積み、サンディエゴ・パドレス通訳 (大塚晶則投手) 兼チームのコンディショニング補佐を務める。帰国後、日本プロ野球 (NPB) 3 球団の S&C を担当、千葉ロッテ時代にはリーグ制覇、日本一、アジアシリーズ優勝、ヤクルト時代にはファームリーグ制覇に貢献。選手の体調管理だけでなく、選手の育成、強化にあたり、独自のキャリアを生かしたコンセプトで組織から、個人までを対象にしコーチング・トレーニングサポートを軸とした事業を展開。



TOMO (山田朋代)

全米ヨガアライアンス RYT200 / インド中央政府公認ヨーガ教師 / シニアヨガ指導者 / BCY 乳がんヨガ指導者 / 陰ヨガ TTC 修了 / AEAJ アロマセラピーアドバイザー

バレエ、モダンダンス歴 18 年怪我を経て 2009 年よりヨガ、ピラティスに転向。世代に応じたセルフメンテナンスできる心身づくりを目指し、全世代型ヨガの普及に携わる。ヨガ資格の現役講師としてインストラクター向けレッスンを展開し、自信をもって指導、ヨガを幅広く普及できるようなサポート活動を行う。日経 xwoman 日経 doors アンバサダーやヨガスタジオ MAKOTO チーフインストラクター、プラクティカルヨガ協会副理事など幅広い実績を持つ。J.T. とともに、アスリート及び企業におけるコンディショニング事業への協力を行っている。

### クリケット日本代表強化選手の山本武白志も絶賛のコーチング

山本 武白志 / 九州国際大学付属高校では、1 年生の秋からレギュラーに定着。2 年生の夏に第 96 回全国高等学校野球選手権大会へ出場、3 年生の夏の第 97 回全国高等学校野球選手権大会ではベスト 8 まで進出し活躍。2015 年のドラフト会議では、横浜 DeNA ベイスターズに指名され入団した。2018 年に現役を引退しクリケット選手へ転向。「佐野クリケットクラブ」に所属しクリケット日本代表強化選手に選出され注目が集まる期待の星。実父は、元プロ野球選手・監督の山本功児。



お申込み・お問い合わせは、  
**Crick Cafe & Sano Select Shop**  
Facebook、Instagram  
mail : sanoccss@gmail.com  
Phone : 080-9426-7832



注意事項：本プログラムはコロナウイルス感染症対策に準じて開催されます。体調のすぐれない方の参加をお断りさせていただくこともございます。/雨天の場合は屋内で開催いたします。/すべてのプログラムに関しては自己責任においてご参加ください。