

90分×5セッション

理論編

運動に関する神経科学（オンライン）  
（2024/11/25, 12/2, 12/9, 12/16, 12/23）

90分×6セッション

投球障害肩予防トレーニング（オンライン）  
（2025/1/6, 1/13, 1/20, 1/27, 2/3, 2/10）

実技編

投球障害肩予防トレーニング（定員最大5名）  
90分×5セッション（土曜180分、日曜270分）  
（暫定的予定：2025/3/1, 3/2）