

# フレスコ 1dayセミナー

開催日: 4/15(日)

---

## **Aクラス** 時間『12:30～13:30』

【今すぐできる！誰でもできる！かんたん腰痛・膝痛・肩こり予防】  
～健康作り専門トレーナーが教える、体質改善プログラム～

6年でおよそ8000人に運動指導を行ってきた健康づくり専門トレーナーが教える体質改善プログラムです。

現場ですぐに使える、より実践的な腰痛・膝痛・肩こり改善のノウハウをお伝えします。

今回のクラスでは実技中心にタオルなどの身近な道具を利用しながら、体質改善の

セルフコンディショニング方法を学びます。

コンディショニングの基礎を学びたい方、ご自身の体を改善したいインストラクターにもお勧めのクラスです。

※バスタオル&フェイスタオルを持参下さい。

## **Bクラス** 時間『15:00～18:00』

【知って得する！！一歩先をいくインストラクター・トレーナーになるための基礎知識】  
～慢性腰痛・膝痛・肩こりを持つ参加者への運動アプローチ～

慢性痛の発生メカニズムを理解し、適切な運動アプローチを学ぶことで、一歩先をいく運動指導ができるインストラクター・トレーナーへと近づきます。

現場ですぐに使える実践的な腰痛・膝痛・肩こり改善のノウハウをお伝えします。

コンディショニングに不慣れな方や、これからコンディショニング指導をしっかりと学びたいインストラクター・トレーナー向けの内容です。

※バスタオル&フェイスタオルを持参下さい。

---

講師: 大森 大

Personal Training Studio Sos 代表

株式会社SOURCE OF SPIRITS 代表取締役

(財)日本コアコンディショニング協会 A級講師

NSCA-CSCS(ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)

日本トレーニング協会-ATI

健康運動指導士

国際救命救急協会 EMAインストラクター

## 【参加費】

・Aクラス ¥2,000 ・Bクラス ¥2,940

## ※継続教育単位のご案内

このセミナー(Bクラスのみ)はJAF A/ADI及びJAF A AQUAの継続教育単位研修会として申請致します。

主催・会場:KTVフィットネスクラブ フレスコ垂水

JR神戸線 垂水駅前

TEL:078-708-7500

<http://www.ktv1.jp>

# 申込方法

①申込書に必要な事項をご記入の上、FAXまたは、郵送でご返送下さい。

## 【あて先】

KTVフィットネスクラブ フレスコ垂水

〒655-0893 神戸市垂水区日向1-4-1レバンテ垂水1番館3F

**FAX 078-708-8500**



②申込確認後、フレスコ事務局より日本郵便の払込取扱票を郵送いたします。

払込取扱票到着後、1週間以内にお近くの日本郵便よりご入金お願い致します。

※払込金受領証が参加チケットになりますので当日必ずご持参下さい。

(領収書が必要な場合は、コピーでも可)

## フレスコ1dayセミナー (4/15) 参加申込書

フリガナ
氏名
住所(〒 - )
TEL
携帯
お申込クラスに○印をお願いします。 ・Aクラス(¥2,000)                      ・Bクラス(¥2,940)