

# ボールを使ったプログラム指導法習得講座

## ～バランスボールとソフトジムの指導方法を 完全習得しよう！～



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.ktv.jp>

---

## 《講座概要》

今だからこそ、私たち健康指導者だからこそできること、ボールを使ったプログラムの指導法を修得しましょう。大きなボール『バランスボール』と、小さなボール『ソフトジム』は、子供達からアスリートそして高齢者まで幅広い対象者に身体を動かす楽しさを伝えることができる可能性の詰まったツールです。この素晴らしいツール、大小のボールを使ったプログラムの構成と、展開方法を習得しましょう。そして大切なのが、私たち指導者の存在です。心が満たされる指導と、体がよるこが動きと、全身の細胞が感動するクラスの構成、これらを広く深く伝えるにはそこに私たち自身の存在感が大きく影響します。『気』が『氣』に変わるとき《この意味は当日・・・》そこに奇跡が起こるはず。私たちにはそんな強い力がある。自分自身の存在と、自分自身の本当の力と本当の自分に気づける日頃のレッスンやその前後に実行できるほんの小さな（でも大切な）行動と、発想の転換を提案いたします。可能性の広がるツール大小のボールとプログラムの構成、展開方法、そして私たち指導者の存在、これらが1つになるとき、運動指導は健康指導に変わるはずです。皆さんのご参加、心よりお待ち申し上げます。是非お越しくださいませ。

## 《開催日時 / カリキュラム》

| 開催日      | 時間                     | カリキュラム  |
|----------|------------------------|---|
| 5/12 (日) | 13:30～18:30<br>※休憩時間含む | ・オリエンテーション<br>・脳の基礎知識①<br>・脳の基礎知識②<br>・体験レッスン<br>・指導の手順 |
| 6/9 (日)  | 14:00～19:00<br>※休憩時間含む | ・エクササイズ紹介<br>・指導方法、ドリル<br>・総合演習<br>・まとめ                 |

## 《講師》

岡本 正一

- ・シナプソロジー普及会教育ディレクター
- ・株式会社ルネサンス シニアエグゼクティブアドバイザー
- ・株式会社Be-up 代表取締役

## 《参加費》

¥30,000

## 《最少催行人数》

5/5 (日)の時点で7名未満の場合は延期となりますので、予めご了承ください

## 《養成コース参加特典》

①セミナー当日は、9:00～無料で施設利用ができます。

②下記のスペシャルレッスンに無料でご参加頂けます

【日時】 6/9 (日) 12:00～13:15

【内容／担当】 心と身体が弾む ボールエクササイズ (担当:岡本 正一)

大きなボール(バランスボール)と小さなボール(ソフトジム)を使って心と身体が弾むボールエクササイズです。音楽に合わせて、大きなボールでわくわく身体を動かしたあとは小さなボールで、体幹の筋肉を中心にシェイプアップしましょう。

※参加費は無料ですが、定員になり次第締切となります

## 【ボール購入のお勧め】

ご自宅での練習用として、ボールの購入をお勧めします。

但し、講座の開催が出来ない場合、ボール購入代金の返金是对応出来ませんので、予めご了承ください。

※セミナー当日は弊社のボールをご使用いただけます

推奨する購入先: (株)スポーツタイガー (TEL:06-6921-7004)

※弊社でも販売可

## 【e-PREMIUM会員ポイント数】

(5ポイント)

※e-PREMIUM会員ポイントの詳細・会員登録方法については下記のアドレスをご参照ください



<http://www.sports-club.jp/frescoforum.html>

(メール配信登録にアクセス)

# 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、一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)

## ボールを使ったプログラム指導法習得講座 参加申込書

|  |
|--|
| フリガナ<br>氏名   |
| 住所(〒 - )   |
| TEL  |
| 携帯   |
| 6/9(日)スペシャルレッスンの参加有無 ※参加費無料 (該当する方に○印をお願いします)<br>・参加 ・不参加                |
| 該当する種別に○印をお願いします ※( )内は会員番号をご記入ください<br>・e-GOLD会員( ) ・e-PREMIUA会員( ) ・会員外 |