

フィットネス指導者向け！ 体調改善ボディワーク短期マスター養成コース (腰痛改善編)

～腰痛の実学からクラス運営(プログラムマニュアル作成)と指導まで～

《講座概要》

「いつまでも元気に健やかに楽しくフィットネスを続けたい」そう思う方は増えています。

一方で・・・アクティブにフィットネスを楽しんだツケ(痛み・不調)が体に現れ、好きなクラスを受けられなくなったり、痛みを堪えてクラスに参加していたり、そもそも指導者自身がその苦しみを一番経験していたり・・・フィットネスシーンは年々厳しい状況が増えているよう。

現状打破をねらい、フィットネスインストラクターとして何をすべきか、参加者を元気に楽しく出来る強みを活かしながら、体調改善(今回は腰痛編)を学び、指導力を高めます。

フィットネス指導20年のキャリアで得たノウハウと経験を凝縮して、分かりやすく伝え、すぐ実践出来るようなコースを展開。私自身、重度の腰痛をフィットネスの環境で克服した経験を持ち、今まで多くの腰痛者のサポートをして来ました。指導者の抱える不安や疑問もサポートします！

ぜひ、一緒に熱い学びの時間を過ごしましょう！

《コース4つのメリット(得られること)》

- ① **腰痛の実学が分かる**(解剖・生理・心理を踏まえ、様々な腰痛パターンを知る)
- ② アライメントや動作癖から来る不調の原因が分かり **自己課題が明確に**
- ③ 参加者の洞察ポイントが分かり、レッスンでの **指導力アップ**
- ④ 腰痛改善プログラムの **マニュアル(例)プレゼント**

《開催日時》

10/30、11/27 ※全2日間コース

※各日程 12:00～17:00

《担当講師》

飛田 大輔

- ・3H Life assist! (合) 代表取締役
- ・NIKE契約インストラクター
- ・リゾート&スポーツ専門学校講師
- ・健康運動指導士
- ・(株)東武スポーツスタジオアドバイザー

《参加費》

¥30,000 + 税

《最少催行人数》

9名～ ※開催日の2週間前(10/16)の時点で9名未満の場合は中止となります。

《参加特典》

お申込み頂いた方全員に、NIKE T-シャツ(3～4千円相当)プレゼント

《主催/会場》

KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水 ◆<http://www.ktvl.jp>

(JR神戸線 垂水駅前)

TEL 078-708-7500



《申込手順》

①フレスコ Eメール会員にご登録ください (既に登録済みの方は不要)

※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)

②参加希望クラスをお電話にてお申込みください。

TEL:078-708-7500 (フレスコ垂水) ※毎週木曜は休館日

③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、当日ご持参下さい。

(領収書が必要な場合は、コピーでも可)