

マーシャル(格闘技)エクササイズ 指導者養成コース

《講座概要》

「マーシャル(格闘技)エクササイズ」とは、ボクシングのパンチ、空手の突き、蹴りの動きを音楽のリズムに合わせて動くプログラムです。

この養成コースの特徴は、「マーシャルエクササイズの正しい&効果的な身体の使い方」を解剖学で学び、それを理解した上で動いていきます。同時に「プログラムの作り方」の考え方と方法、クラスを盛り上げる指導法が習得できます。

グループレッソンのアイテムを増やしたい方、マーシャルエクササイズにおける「正しい&効果的な身体の使い方」を知りたい方、是非！この養成コースの受講をお勧めします。

《開催日》

11/6・20(日)、12/11(日)

《時間》

各日程 12:00～15:00

《担当講師》

梅本 道代

- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 企画事業部チーフ
- ・日本コアコンディショニング協会A級講師
- ・健康運動指導士
- ・日本フィットネス協会 アクアスペシャリスト
- ・フランクリンメソッド アクティブエジュケーター

《参加費》

¥22,500 + 税

《最少催行人数》

3名 ※開催日の一週間前(10/30)の時点で3名未満の場合は中止となります。

【e-PREMIUM会員ポイント数】

5ポイント

《主催/会場》

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