

機能解剖学 徹底的マスター ～機能改善の考え方を学び、現場に活かす!!～

開催日時 2/25(土) 15:00～18:00
2/26(日) 13:30～18:30

《講座概要》

機能改善体操をすでに習得した方やこれから学びたい方にとってまずは機能解剖学の理解が必要です。今回は、特に体幹の機能解剖学に特化して、腰痛や肩こりなどを抱える方々にどのようにアプローチすることが効果的か？また、学んだ機能解剖学の理解をどのようにアウトプットするか？現場に即した指導力向上のための内容となっています。

まずは、機能解剖学を学びたい方も受講可能です。

すでに機能改善のアプローチを現場でしている方にとっては、より実践的な内容となります。

※1月7日大阪で開催される3軽エクササイズ®セミナーおよび1月8日&9日大阪で開催されるボディキネシス(機能改善体操)を受講されるとより効果的です。

お問合せ: info@ikinobi.org

《担当講師》

尾陰 由美子

- ・有限会社アクトスペース企画 代表取締役
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会長
- ・からだの学舎Re-fit 校長
- ・公益社団法人日本フィットネス協会業務執行理事
- ・健康運動指導士
- ・ゆめのたね放送局ラジオパーソナリティ

《参加費》

¥28,000 + 税

※ ¥24,000 + 税 (NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会員)

スペシャルレッスンのご案内

①開催日時 2/25(土)13:40～14:40

【機能改善ヨガwithボール～腰痛・肩こりを改善する～】

ヨガの中に機能解剖学の考え方を取り入れ、段階的に指導をしていく方法を学んでください。ヨガをする時のモディフィケーションとしても活用できます。ヨガを指導されていない方は、ストレッチやピラティスの指導にも応用できます。筋膜のつながりを理解して心地よく身体を動かすことを学んでください。

②開催日時 2/26(日)12:00～13:00

【機能改善ヨガwithひめトレ～呼吸&姿勢を改善する～】

ひめトレ®という骨盤底筋への感覚入力ツールを使って行うヨガです。ひめトレ®をすでにまなんだ方にとっては、活用法のバリエーションが広がります。事前にひめトレBIRやADVを受講しておくことさらに深まります。ツールの機能と身体の機能をリンクさせる方法を学んで、心地よいヨガを提供していきましょう。

《両クラス担当講師》
尾陰 由美子

《参加費》
各クラス ￥2,000＋税

【e-PREMIUM会員ポイント数】
機能解剖学徹底的マスター（5ポイント）

スペシャルレッスン（各クラス 1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）