

明日の
レッスンから
使える!

運動指導力を 向上させる講習会

3時間で習得できる運動指導マニュアル

具体的な声かけ方法から…
運動指導方法まで3時間で習得できます。

テーマ【腰痛】

『トレーニングをしているけど腰の違和感が
改善されない方への運動指導方法』

お客様のニーズに応える
運動指導マニュアル

■日程 **2010年4月18日(日)**

■時間 12:00~15:00

■料金 ¥5,250.-

■会場 広島市中区スポーツセンター

広島市中区千田町三丁目8番12号



【お申込・お問合せ】 株式会社プロジェクト・オン
〒105-0014 東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 8F
TEL 03-5484-7893 FAX 03-5730-6082 E-MAIL info@project-on.jp

3時間で習得できる 【トレーニングをしているけど腰の違和感が改善しない方への運動指導】

現場で非常に多いお客様にニーズに応える運動指導方法マニュアル

習得1 腰痛になぜ？負担がかかってしまうのか。原因の追及を分かりやすく解説していきます。

骨盤は前傾？後傾？
腰痛と骨盤の関係を
解説していきます



習得2 改善に必要なストレッチとトレーニングの組み合わせ方を実技と理論で解説していきます

ストレッチはどうやって
組み立てていくか？



習得3 改善必要なコンディショニングエクササイズ

トレーニング種目は
どうやって組み立て
ていくか？



習得4 バランスのよい状態を持続させるために必要な考え方とトレーニング方法を紹介していきます

バランスの良い状態を
キープするための
トレーニング種目とは？



■運動指導向上プロジェクト『3時間で修得できる運動指導マニュアル・シリーズ』<定員20名>

講座 No,	テーマ	日程	料金
001	猫背からくる肩凝り改善運動指導マニュアル	11月27日(土)	¥5,250.-

グループレッスン指導者、ジムインストラクター、パーソナルトレーナーの方など運動指導者の方全員にお勧めの講習会です。初めての方でも気軽にご参加ください