



解剖学に学ぶ、中高年のためのストレッチ & Gボールセミナー

この度、下記日程で中高年のクライアントのためのコンディショニングセミナーを実施することとなりました。このセミナーは、中高年の加齢による解剖学的変化を学びながら、効果的なストレッチをご紹介します。

ストレッチは、コンディショニング全般、ヨガ、ピラティス、介護予防に至るまで特に身体にこわばりや緊張感の抜けないクラス参加者のために必須の指導スキルです。事前にGボールの特性を学び、動作分析の考え方を確認し、効果的なストレッチに対する知識をさらに深めて頂きます。是非、ご参加をご検討ください。

開催日程： 2010年 1月16日(土) 12:00~17:00 講習:5時間 10,500円(税込み)

* Gボールの特性理解と動作分析

日本Gボール協会後援 日本Gボール協会・パーソナル専門クラス 3ポイント

2010年 1月17日(日) 10:00~17:00 講習:6時間 12,600円(税込み)

* 中高年の加齢による身体理解と効果的なストレッチ

★両日参加の場合 JAJA、NSCA、継続単位付与

受講料： 16日 10,500円 ・17日 12,600円 (2日間を参加の場合 21,000円)

講師： 飯塚規文先生 元劇団四季コンディショニングトレーナー

カイロプラティックドクター 日本体育協会トレーニング指導士



会 場： 広島県立総合体育館・中会議室 広島市中区基町 4 番 1 号
 16日 武道場 17日ミーティングルーム



持参していただくもの： 動きやすい服装・Gボールはレンタルを用意します。

お申込み方法： 下記申込書をファックスかメールにて「フィットネスプロジェクトA」へ。
 また受講料を下記の口座にお振込ください。

Fax:082-511-6774 メール:fitpro.a@oregano.ocn.ne.jp

振込先：（振込手数料は各自のご負担となります）

三井住友銀行 広島支店 普通 1367728 フィットネスプロジェクトエー

広島銀行 本店 普通 2477454 フィットネスプロジェクトエー

ゆうちょ銀行 15160-12994281 フィットネスプロジェクトエー

他行から 店名五ー八 ゴイチハチ 店番 518 普通 1299428

☆入金された受講料に関して、原則返金はいたしかねますので、ご了承ください。

お問い合わせ： コースに関するお問い合わせは下記メールをご利用ください。

Tel:082-511-6773（受付時間：平日10:00～17:00）メール:fitpro.a@oregano.ocn.ne.jp

----- <キトリ線> -----

中高年のためのストレッチ & Gボールセミナー			
フリガナ		受講日	16日(土)・17日(日)・両日
氏名			参加希望日に○を記入してください
住所	〒		
Tel		Fax	
E-mail (必須)			
勤務先・学校名			