

ヨガ&パーソナルトレーナーを目指す人 必見!

共催 グラヴィティヨガ協会・NPO日本メディカルパーソナルサポート協会

健康ブームの現在、注目されているヨガ&パーソナルトレーナーの養成講座が、明和不動産本社セミナー室にて開講。

■ヨガトレーナーコース

グラヴィティヨガを習得します。グラヴィティヨガとは、補助用具を使用しより効果的にボディメンテナンスを行うヨガスタイルです。ボルスターやベルトなどの補助用具を使うので、年齢に関係なくチャレンジできます。誰でも身体に負担をかけずラクにできます。

講師陣は藤本美貴さんを指導した神谷トレーナーをはじめ、実力派ぞろいです。



神谷 よしみ先生

■パーソナルトレーナーコース

パーソナルトレーナーとは、その人の運動能力やさまざまなニーズに合わせて“質の高い運動”を提案するトレーナーのことです。身体のバランスをみながら、運動をトータルにコンディショニングできる知識やテクニックを学んでみませんか。



齊田 優 先生

担当講師は、NPO日本メディカルパーソナルサポート協会員など実力派ぞろい。健康ブームの中、注目の資格をこの機会に!

※資格取得後には、提携企業への紹介など活躍のサポート制度もあります。

【料金】

- ① ヨガ&パーソナルトレーナーコース 12万円
- ② パーソナルトレーナーコース 10万5千円

【会場】 熊本市辛島町4-35 明和不動産3階セミナー室



ヨガ&パーソナルトレーナー養成講座 無料体験会

「なぜバランスが崩れるのか」
「なぜ痩せにくくなるのか」
などの理由をさまざまな角度から分析します。
詳細は体験会にて!

健康分野で働きたい人はぜひ!

【日程】

- 9月16日(日) 13:00
- 9月22日(土) 14:00
- 9月23日(日) 10:00

【場所】 明和不動産3階セミナー室

【料金】 無料

※要予約



日程	時間帯	研修	種類	カリキュラム	
9/30(日)	10:00-17:00	6h	①②	上肢の解剖と働き	下肢の解剖と働き
10/7(日)	10:00-17:00	6h	①②	筋の仕組みと働き	歪むメカニズム
10/14(日)	10:00-17:00	6h	①②	体幹の解剖と働き	プラムラインチェック
10/21(日)	10:00-17:00	6h	①②	ストレッチ理論	PNFストレッチ
10/28(日)	10:00-17:00	6h	①②	上肢のストレッチ	肩甲帯へのアプローチ
11/4(日)	10:00-17:00	6h	①②	下肢のストレッチ	骨盤帯へのアプローチ
11/11(日)	10:00-17:00	6h	①②	体幹のストレッチ	骨盤脊柱肩甲骨の連動
11/18(日)	10:00-17:00	6h	①②	トレーニング理論	徒手抵抗トレーニング
11/25(日)	10:00-17:00	6h	①②	整形的疾患の基礎知識	肩周囲の疾患
12/1(土)	10:00-18:00	7h	①	グラヴィティヨガコロオ	リラクゼーション
12/8(土)	10:00-18:00	7h	①	グラヴィティヨガコロオ	機能改善
12/16(日)	10:00-17:00	6h	①②	腰、膝周囲の疾患	ダイエット、シェイプアップ
12/22(土)	10:00-18:00	7h	①	グラヴィティヨガコロオ	ダイエット 実技テスト
12/23(日)	10:00-17:00	6h	①②	総復習	テスト(筆記、実技)

※休憩1h

お申込み

下記をご記入の上 FAX 06-6346-2269 に送付下さい。

会社名		電話	
お名前		e-mail	
住所	〒		
体験会	<input type="checkbox"/> 9/16(日) 13:00	<input type="checkbox"/> 9/22(土) 14:00	<input type="checkbox"/> 9/23(日) 10:00
コース	<input type="checkbox"/> ①ヨガ&パーソナルトレーナーコース		<input type="checkbox"/> ②パーソナルトレーナーコース

※受講されるコースの□に✓を入れて下さい。

お申込方法	参加申込書に必要事項をご記入の上、FAX(06-6346-2269)またはご郵送下さい。指定の銀行口座に参加費のお振込みをお願い致します。参加申込書の提出と参加費のお振込みの確認をもちまして、受け付け完了となります。
銀行口座	三菱東京UFJ銀行 堂島支店 普通預金 4984077

お問合せ先 (受付時間 平日10:00~20:00)
有限会社 フィクスド・コンディション

大阪市北区曽根崎新地2-1-21 桜橋深川ビル9F
TEL:06-6346-3128 FAX:06-6346-2269
URL:http://www.fixed.co.jp