

運動指導力を 向上させる講習会

具体的な声かけ方法から…
運動指導方法まで “3時間” で習得できる！

■テーマ 【肩凝り改善】

猫背からくる肩凝り改善
運動指導方法

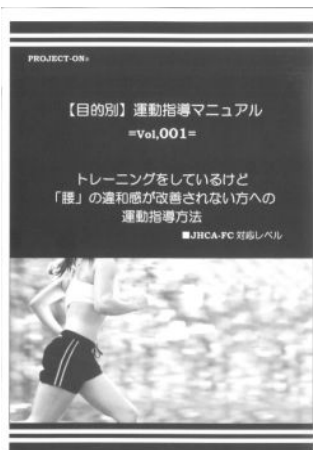
■日 程 2010/11/27 (sat)

■時 間 12:00～15:00 (3H)

■料 金 ¥5,250YEN

■会 場 fitness support ライコ

福岡市城南区長尾 2 丁目 13-1 COZY PLACE 長尾 101 号



PROJECT-ON 【ORIGINAL BOOK!!】

【目的別】運動指導マニュアル Vol.004
猫背からくる肩凝り改善
運動指導方法

講習会にて発売開始！【¥1,500YEN (税込)】

『お問合せ/お申込先』



株式会社 プロジェクト・オン

〒105-0014 東京都港区芝-3-10 芝園オーシャンビル8階
TEL 03-5484-7893 E-MAIL info@project-on.jp
FAX 03-5730-6082 <http://www.project-on.jp>

【目的別】運動指導マニュアル

猫背からくる肩凝り改善 運動指導方法

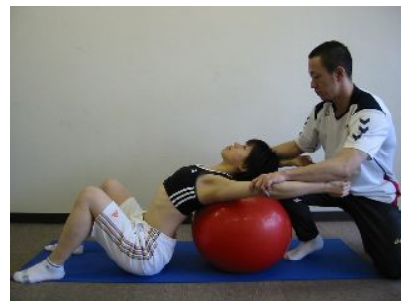
習得.1 猫背になってしまう筋肉バランスと原因の追及を分かりやすく解説していきます。

何故猫背になってしまうのか？
そのメカニズムの解説



習得.2 改善に必要なストレッチの組み合わせ方を実技と理論で解説していきます

肩凝り改善に必要なストレッチの
進め方と効果的な方法の紹介



習得.3 改善に必要なコンディショニングエクササイズ

猫背や肩凝りを改善するための
エクササイズ種目の選択方法



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？



メカニズムと改善するための神経-筋肉アプローチを実施していく講習会です。姿勢分析やストレッチ、エクササイズアプローチを組み合わせる、現場ですぐに使える講習会内容になっています。初めての方からすでに運動指導をしている方まで多くの方々に多く参加していただいている講習会です。