

運動指導者
の皆様へ

コンディショニング プログラミングセミナー

シェイプアップ&ビューティー編 in 関東・東京

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

- レクチャー形式の新型レッスン！
シェイプアップ&ビューティー
～ホルモンバランスを整える！
簡単内ももエクササイズ指導法～

日程 2011年5月14日(土)

時間 10:00～13:00

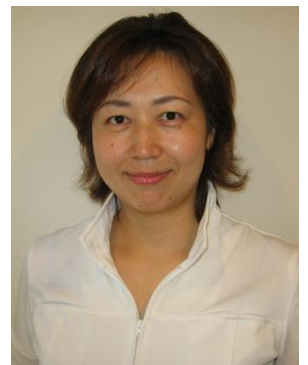
料金 ¥5,250-(税込)

- 骨盤をキーワードにした
体温アップアプローチ
～骨盤をテーマにした
代謝アップアプローチ方法の習得～

日程 2011年5月14日(土)

時間 14:00～17:00

料金 ¥5,250-(税込)



担当講師
佐久間 美奈

セミナー会場 (都合により変更になる場合がございます)



JHCA セミナールーム
東京都港区芝 3-3-10
芝園オーシャンビル 7F

都営三田線
芝公園駅 A2 出口より徒歩 2分
都営大江戸線
赤羽橋駅 赤羽橋出口より徒歩 5分
JR線(山手線/京浜東北線)
田町駅 三田出口より徒歩 15分

フィットネスクラブに通う女性の3人に1人が
「痩せたい!」「美しく健康的にダイエットしたい!」と考えています。

習得.1 レクチャー形式の新型グループレッスンを体験して頂きます

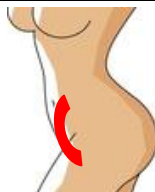
一つ一つの説明が入り、聞いて納得しながら、
効果を実感できます
クライアントのモチベーションを上げながら、
長続きできるレッスンです



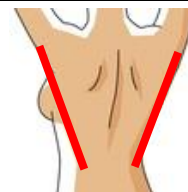
習得.2 「痩せやすい身体作り」とは? 「何故、痩せづらいのか」など解説していきます



アライメントの問題で
ヒップラインが崩れる



筋力の問題で
お腹が出てしまう



柔軟性の問題?
背中の筋肉が使えない

習得.3 改善に必要なチェック方法を実技と理論で解説していきます



アライメントのチェック



筋力のチェック



柔軟性のチェック

習得.4 改善に必要なコンディショニングテクニックを実技と理論で解説していきます

フィットネスクラブでも実用できる
コンディショニングテクニックを
ご紹介していきます

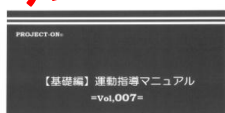


シェイプアップと美容に
効果的なアプローチ方法
の紹介

好評発売中!

プロジェクト・オン オリジナル運動指導マニュアル(小冊子) 各 1,500 円(税込)

- No.1 【目的別】トレーニングしているけど「腰」の違和感が改善されない方への運動指導方法
- No.2 【目的別】G ボールを活用した転倒予防の為の運動プログラム
- No.3 【目的別】中高齢者に多い姿勢のアンバランス改善プログラム
- No.4 【目的別】G ボールを活用した筋力低下からくる腰痛を改善するための運動指導方法
- No.5 【目的別】デスクワークで多く見られる「肩凝り改善」プログラム
- No.6 【目的別】運動時に起きる「股関節のつまり感改善」プログラム
- No.7 【基礎編】ストレッチ完全マニュアル～上肢編～
- No.8 【基礎編】ストレッチ完全マニュアル～下肢編～



ストレッチ完全マニュアル
- 上肢編 -



『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