

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

機能改善編 in 東海・名古屋

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

- 「コア(体幹)」の考え方と運動アプローチ
～インナーマッスルとアウターマッスルの
バランスアプローチ方法の習得～

日程 2011年5月29日(日)

時間 11:00～14:00

料金 ¥5,250-(税込)

- スポーツ動作改善講座
パフォーマンスアップセミナー①
～ゴルフ愛好家の為の
バランスコンディショニングと
エクササイズ指導法～

日程 2011年5月29日(日)

時間 14:30～17:30

料金 ¥5,250-(税込)



担当講師
山本 哲二

セミナー会場 (都合により変更になる場合がございます)



加圧トレーニング・ラボ 枳中店
名古屋市昭和区隼人町7丁目16番地3階
地下鉄鶴舞線「いりなか駅」
2番出口より徒歩1分

3時間！ 知識・技術の習得方法

習得.1 「コア（体幹）」とは？何故、「コア」が重要なのか、理解していきます

「コア（体幹）」は何故？重要なのか
身体における働きは？

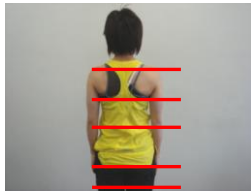


習得.2 「コア（体幹）」が働いている状態を実感してみましょう



コア（体幹）の機能とは？
自分の身体を使って理解しましょう！

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



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 FAX 03-5730-6082
E-MAIL info@project-on.jp <http://www.project-on.jp>

