

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 関西・大阪

具体的な声かけ方法から…

運動指導方法まで “3時間” で習得ができる

■姿勢アプローチとヒップアップアプローチ

～ボディメイク！女性クライアントへの必見アプローチ～

日程 2011年6月19日（日）

時間 12:00～15:00

料金 ¥5,250-(税込)

■中高齢者に多い腰痛改善アプローチ方法

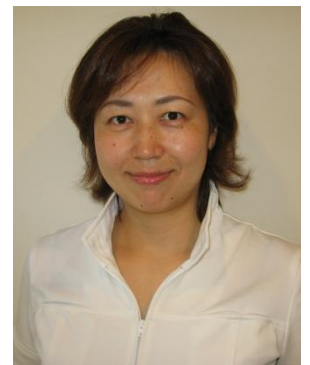
～中高齢者の姿勢の特徴を考慮した

腰に対するアプローチ方法～

日程 2011年6月19日（日）

時間 15:30～18:30

料金 ¥5,250-(税込)



担当講師
佐久間 美奈

大阪セミナー会場 （都合により変更になる場合がございます）



新大阪丸ビル 本館会議室
512号室

大阪市東淀川区
東中島1-18-5

新大阪駅東口より徒歩3分



講習会の流れ（中高齢者に多い腰痛改善アプローチ）

習得.1 腰痛になぜ？負担がかかってしまうのか。原因の追及を分かりやすく解説していきます。



様々なチェックを行い、原因の追及をしてクライアントに合わせたアプローチ方法を見つけ出します

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



クライアントの合わせたストレッチ・トレーニングの組み立て方を考えていきましょう

習得.3 改善必要なコンディショニングエクササイズ



どの部位の筋力が不足しているのか、明確で的確なアプローチ方法を習得

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

簡単に実用できる
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

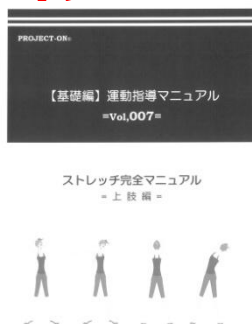
No.4 【目的別】G ボールを活用した筋力低下からくる腰痛を改善するための運動指導方法

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～



『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>

