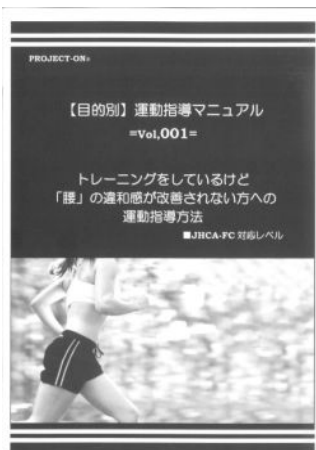


運動指導力を 向上させる講習会

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 2010/10/18 (mon)
- 時 間 18:30～21:30 (3H)
- 料 金 ¥5,250YEN
- 会 場 JHCA(東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 7階)



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>

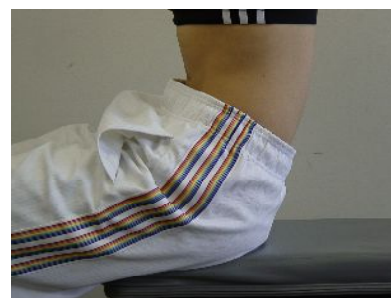
【目的別】運動指導マニュアル

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？



講座 No.	テーマ	日時 (予定) 2010年~2011年
1	猫背からくる肩凝り改善運動指導マニュアル	10月18日(月) 18:30-21:30
2	デスクワークで首が前に歪んでいる方への運動指導マニュアル	11月27日(土) 10:00-13:00
3	前にかがむと腰に違和感がある方への運動指導マニュアル	12月13日(月) 18:30-21:30
4	階段を上り下りする時に膝に不安感がある方への運動指導マニュアル	01月15日(土) 10:00-13:00
5	運動をすると股関節につまり感がある方への運動指導マニュアル	02月21日(月) 18:30-21:30