

プロジェクトオン・プログラムデザインセミナー

新 ダイエット&シェイプ効果を引き出すプログラミング方法

女性クライアントの声 NO. 1

- 女性クライアントの多くが思っている『やせたい!!』。フィットネスクラブに通う女性の3人1人が“美しく健康的にダイエットしたい!!”考えています。
- 今回ご紹介するメソッドは、パーソナルコンディショニングにてダイエット&シェイプを目的とした、「ビューティーコンディショニングメソッド」です。部位のメカニズムを説明。原因や解決方法を実技中心にチェック方法からアプローチレッスンクロージングまで、ダイエット&シェイプのプログラム作成方法を習得できます。
- 今後ますます、機能改善と同様に、減量・ダイエット&シェイプに対するパーソナルサービスへの需要は高まって参ります。あなたの、オリジナル!ダイエット&シェイプレッスンパターンを確立するために、是非セミナーに参加してテクニックを習得してください。



専任講師
佐久間 美奈
JHCA FC 講習会
担当講師
ヒューマンアカデミー非常
勤講師
健康・美容サロン
プラーナ・店長

日程		カリキュラム
骨盤	1/16(日) 10時-13時	スクアエシェイプ・セラピー習得 「ぽっこりお腹対策」 腹腔インナーマッスルアプローチによる “クビレ”Body を創造
美脚	2/6(日) 10時-13時	PeLeCa バランス・セラピー習得 「下半身ひきしめ対策」 骨盤-脚-下腿-筋連動アプローチによる “美脚”Body を創造
小顔	3/6(日) 10時-13時	デコルテバランス・セラピー習得 「肩コリ! 顔のむくみ対策」 肩甲帯デコルテラインアプローチによる “鎖骨美”Body を創造
免疫	4/3(日) 10時-13時	イムノア腸・セラピー習得 「下半身の冷え・むくみ対策」 エステティックアプローチの応用による “免疫活性”Body の促進
代謝	5/15(日) 10時-13時	メタチェンジ(新陳代謝)・エクササイズ習得 「リバンウドしないスタイル維持」 姿勢保持・スクワットエクササイズによる “ホルモン活性”Body の促進

講座名	講座内容
骨盤 「ぽっこりお腹対策」	身体を中心である骨盤帯、体幹に的を絞り、ぽっこりお腹になりやすい原因をアウターマッスルの腹筋、腹斜筋の引き締めと、インナーマッスルの腹横筋、大腰筋のアイソレーションエクササイズでコンディショニングを行いながらすっきりくびれを作っていきます。
美脚 「下半身シェイプ対策」	股関節、足関節の動きが制限されると、重力に逆らう筋肉のポンプ作用のミルクキングアクションがしづらくなり、リンパ液の流れが悪くなり老廃物を溜め込みます。三次元のダイナミックな動き作りと、股関節・膝関節・足関節の連動動作を手技で高めて下半身痩せを促進していきます。
小顔 「肩こり！顔むくみ対策」	肩甲骨・鎖骨・肋骨という三つの動きの連動動作を高めることで、血液循環を促進して行きます。それに伴い胸郭(呼吸筋)を動かすエクササイズ行う事により、良い呼吸循環器機能を高め、肩こり改善、小顔へと促します。
免疫 「下半身冷え・むくみ対策」	低体温の為、代謝が上がらない方が多いのが現状です。体温を1℃下がると免疫力は約 10%も下がると言われています。免疫機能アップのキーパーソンは「腸」です。腸内活性をしていくコンディショニングを取り入れ、エクササイズを行って行きます。
代謝 「リバウンドしないスタイル維持」	良い身体を手に入れたらキープ、維持する事が大事になります。リバウンドの防止です。姿勢維持するにはスクワットコンディショニングを取り入れる事により、全身の筋肉の活性化をはかり、成長ホルモンの分泌を促し、より良い形でリバウンドしない身体を手に入れたら共に、美肌効果も手に入れる事が出来ます。

プログラムデザイン セミナーのご案内

- 講座料 全5講座
 受講一般 各1講座 7,500円
 CLUB-Pro 会員 各1講座 5,250円
- 講習会場 日本ホリスティックコンディショニング協会 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 7階)
- 講義時間 受付開始 09:30 講義 10:00~13:00(3時間)
- お申込み 事前にお電話にてご希望のコースの空き状況をお問合せの上ご予約ください。

申込書のご送付:ご予約後申込書を、FAX E-mail または郵送にてご送付ください。

※ 申込書が無い場合は、次の項目をご連絡下さい。

(名前、住所、電話番号、FAX 番号、受講希望のセミナー名)

※ 受講料のお支払い:申込書の送付と同時に各講座の受講総額、もしくは5講座一括支払総額を、下記の口座宛にお振込ください。

- 振込口座 振込先 みずほ銀行 吉祥寺支店
 口座番号 普通預金 1125975 口座名義 株式会社プロジェクト オン

■ 詳細のご案内:ご入金の確認後、受講票を発行致します。
 併せてお申込みコースの詳細案内を送付致します。

■ クレジットカード(VISA・Master)をご利用希望の方、お気軽にご連絡ください。

会場 ご案内

都営三田線 芝公園下車 A2 出口より徒歩3分



お問合せ先

株式会社プロジェクト・オン

〒105-0014 東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 8F

TEL 03-5484-7893 FAX 03-5730-6082

E-mail info@project-on.jp URL http://www.project-on.jp