



FITNESS 1 DAY SESSION 2011

1/29 FRI 新宿
エクササイズルーム

2/20 SUN 東急スポーツオアシス
聖路加ガーデン店

Real OASIS TOKYU SPORTS

▶ 1/29 スケジュール

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00
B1F			S-1 11:15▶12:45 ピラティスワークショップ 講師 西沢 実佳	S-2 13:00▶14:30 救命対応セミナー 講師 大谷 篤		S-3 14:45▶16:15 ヨガワークショップ 講師 町田 光明		P-1 16:30▶18:30 パーソナル向けワークショップ 講師 岩間 徹		

▶ 2/20 スケジュール

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00
スタジオ①			C-1 11:00▶14:00 コンディショニングワークショップ 講師 高 順 姫			C-2 14:45▶16:15 ワークショップ 講師 町田 光明		C-3 16:40▶17:40 ピラティスレッスン 講師 寺田 敏子		
スタジオ②		C-4 10:30▶12:00 エアロビクスワークショップ 講師 本間 友 暁		C-5 12:30▶14:00 STEPワークショップ 講師 井上 トキ子		C-6 14:30▶16:00 エアロビクスワークショップ 講師 奈 藏 和 香		P-2 16:30▶18:30 パーソナル向けワークショップ 講師 岩間 徹		

お申込方法

STEP 1 WEBもしくはモバイルよりご予約ください！
その際、3ケタのご予約番号をお知らせします。

24時間
申込OK!

WEBから <http://www.sportssoasis.co.jp>

検索

携帯から

STEP 2 ご予約後、1週間以内に下記指定口座にご入金ください。

お振込について

受講料の合計金額を指定口座にお振込みください。
その際氏名の前に必ず予約番号を入力してください。
例) 001 トウキョウ ハナコ

【銀行名】三菱東京UFJ銀行【支店】江坂駅前支店 普通
【口座番号】0779858【口座名義】(株)東急スポーツオアシス

※振込み手数料はお客様にてご負担ください。※法人名でお振込みされる場合は、ご予約の際にその旨お知らせください。※領収書の発行はいたしません。(銀行振込明細書で代用が可能です)

お問合せ先

株式会社 東急スポーツオアシス本社 担当：プログラムサービス

〒154-0023 東京都世田谷区若林 1-18-10 みかみビル 8F ■受付時間 10:00～17:00 (月～金/祝日除く)

03-5433-0157

開催場所

1/29(土)

新宿エクササイズルーム

〒160-0021
東京都新宿区歌舞伎町2-44-1
(東京都健康プラザ「ハイシア」地下1階)

西武新宿駅北口より徒歩1分
JR線・都営新宿線新宿駅より徒歩5分



2/20(日)

東急スポーツオアシス
聖路加ガーデン店

〒104-6591
東京都中央区明石町8番 聖路加タワーB2

日比谷線 築地駅 (3、4番出口) より徒歩5分
有楽町線新富町駅 (6番出口) より徒歩5分



首都圏

1/29(土) 新宿エクササイズルーム

<p>S-1 ピラティスワークショップ ピラティスマッスル 感じて! 伝えて!</p> <p>運動経験の少ないお客様にピラティスの感覚を伝えるのは難しいですが、フレックスクッション、ボール等のプロップや「自身の手」を使うことで、よりスムーズに導いていくことが可能になります。基礎的な考え方を基に動きの導入や「頭を持ち上げると首が痛い…」などの問題改善につながる「考え方」もご紹介いたします。この講座は指導を始めたいばかりの方から指導にワンポイントをプラスしたい方、ピラティスの考えをパーソナルや他グループレッスンにとり入れた方を対象としています。明日から活用できる実技多めの内容です。</p> <p><small>JAJA継続単位0.5p I-Real教育ポイント10p</small></p>	<p>11:15 ▶ 12:45 定員20名</p>	<p>S-2 救命対応セミナー もしもレッスン中に心停止が起こったら</p> <p>もし、ご自分のレッスン中に、またはトレーニング中に目の前のお客様が倒れたら…あなたは自信を持って適切な行動をとることができますか?『スポーツ中の突然の心停止』は常に身近に起こりうる事故のひとつです。運動指導のプロとして、もしもの事態に対応できるBLS(一次救命処置)の知識はいまや必須のスキルといえます。あなたの初期対応が運命を左右する。そんなシーンで何をすべきか。この機会にしっかりと学びませんか?今回のセミナーでは、まもなく変更される最新のガイドライン2010にて、実践を交えて訓練します。</p> <p><small>I-Real教育ポイント5p</small></p>	<p>13:00 ▶ 14:30 定員20名</p>
<p>S-3 ヨガワークショップ 運動学・生理学から考える、Yoga 呼吸と太陽礼拝</p> <p>呼吸に導かれる身体の運動は最高のコアコントロールをうみだし、指導者自身はもちろん、お客さまにも怪我をさせない究極のパフォーマンスへ導きます。今回はYoga(太陽礼拝)を通して、呼吸の力、ポーズの力を最大限に発揮させる体の理論を、運動学・生理学の観点から考えていきます。誰でも納得!の説得力のあるワンランクUPインストラクションに役立つ知識が満載です!お楽しみに!</p> <p><small>JAJA継続単位0.5p I-Real教育ポイント10p</small></p>	<p>14:45 ▶ 16:15 定員20名</p>	<p>P-1 パーソナルトレーナー向けワークショップ 身体の機能とトレーニング、ストレッチを効果的に指導するためのスペシャルサービス法</p> <p>女性クライアントに響くワンランク上のパーソナルセッション〜リンパの流れや自律神経への効果を引き出すトレーニング&ストレッチアプローチ〜概論</p>	<p>16:30 ▶ 18:30 定員20名</p>

首都圏

2/20(日) 東急スポーツオアシス 聖路加ガーデン店

<p>C-1 コンディショニングワークショップ シンプルに効果を出す!ミニボールエクササイズ<I></p> <p>肩周り・体幹のコンディショニング</p> <p>運動不足、習慣性の不良姿勢によって、本来動かせる体の部位が思うように動きにくくなっているという方は少なくありません。肩関節は不安定な構造を持ちながらも可動性の大きいのが特徴です。ミニボールを使うからこそ可能な肩周り〜体幹との運動によるエクササイズにフォーカスしました。たっぷりの時間をかけて、エクササイズフォーム・指導のポイントをていねいにお伝えします。中高年の指導、コンディショニング指導現場において説得力のある指導を目指す皆さん!ぜひご参加ください。</p> <p><small>JAJA継続単位1.5p I-Real教育ポイント10p</small></p>	<p>11:00 ▶ 14:00 定員20名</p>	<p>C-2 ワークショップ 機能解剖学から考える、柔軟性をあげるコツ!</p> <p>体が硬いと怪我をしやすいのは皆様もよくご存知かと思います。今回は、動的ストレッチや自重トレーニング、Yogaのポーズなど様々な切り口での実演を通して、体の仕組みを理解しながら、柔軟性を効果的にUPさせるコツを紹介します。体の硬い方だけでなく、腰痛、五十肩などの症状をお持ちの方の軽減法としても非常に役立つ指導スキルです。怪我を未然に防ぐ指導知識を身につけましょう!</p> <p><small>JAJA継続単位0.5p I-Real教育ポイント10p</small></p>	<p>14:45 ▶ 16:15 定員20名</p>
<p>C-3 ピラティスレッスン Your Training +αボールピラティス</p> <p>私たちインストラクターは、日々のレッスンに追われ、自分の身体と向き合う時間を後回しにしがち。セルフケアとして、またエアロビクスやダンスの動作スキルをUPさせるご自身のトレーニングにピラティスの要素をプラスし、身体が喜ぶことをしませんか?今回は、「ストレッチボール」を使用したエクササイズパリエーションを豊富にお届けします。また、パーソナルセッションにも活用できるメソッドも盛りだくさん!アクティブに動く1時間です。身体に効くピラティスをご体験下さい!</p> <p><small>I-Real教育ポイント5p</small></p>	<p>16:40 ▶ 17:40 定員20名</p>	<p>C-4 エアロビクスワークショップ 指導のコツが変わる動作の基礎知識</p> <p>レッスンを行う際に、動作の指示はもちろんの事、どのように動いて欲しい等の「説明」やどこに注意をして欲しい等の「注意点」をお伝えするのは指導の基本です。しかし、いつも同じような言葉がけでマンネリ化していませんか?このワークショップでは指導中の言葉がけがガラッと変わる動作の基礎知識をお伝えします。自らの動作を見直す事で、新たな言葉を生み出す事が出来るでしょう。深みのある指導がしたい方に変化オススメの講座です。是非ご参加下さい!</p> <p><small>JAJA継続単位0.5p I-Real教育ポイント10p</small></p>	<p>10:30 ▶ 12:00 定員35名</p>
<p>C-5 STEPワークショップ アッドオン・NOW@STEP</p> <p>ベースコンビネーションに少しずつ変化要素を重ねながら完成に導くレイヤリング展開は、ステップのレッスンにおいても大変有効な手法ですが、左右32カウントずつの長いコンビネーションを繰り返しながら難度変化を重ねる展開は、時にダラダラと間延び感を与えてしまったり、参加者の動きのキャッチを遅らせる原因になったりもします。今回は、動きをグループごとに完成させては一つずつ繋げるアッドオン展開法の活用を実践的にご紹介します。全て左右対称に取り出して完成に導く方法、意外なところに差し込み、新鮮さを与えるテクニックなど、STEPレッスンをわかりやすく、且つ新鮮に導く為の生きたヒントが満載です。お楽しみに!</p> <p><small>JAJA継続単位0.5p I-Real教育ポイント10p</small></p>	<p>12:30 ▶ 14:00 定員30名</p>	<p>C-6 エアロビクスワークショップ レイヤリング・マジック 指導のプロセスを楽しもう</p> <p>どんなリズムチェンジやターンを含む方向転換も、さらにはダンスムーブを含んだコアオにおいても…大切なのは、導入していくプロセスを楽しむこと!丁寧で分かりやすいレイヤリングによってマジックにかかったように動ければ、クラス全体が達成感で満たされるはず。指導力を問われるブレイクダウンメソッドを安定させ、導入のプロセスを楽しむ演出法を、ボールチェンジやパッセターンなど旬のフットパターンを習得しながら一緒に学びましょう!</p> <p><small>JAJA継続単位0.5p I-Real教育ポイント10p</small></p>	<p>14:30 ▶ 16:00 定員35名</p>
<p>P-2 パーソナルトレーナー向けワークショップ 身体の機能とトレーニング、ストレッチを効果的に指導するためのスペシャルサービス法</p> <p>『身体の機能向上から見たトレーニング&ストレッチアプローチ』実演 インナーマッスル・アウトマッスル、複合アプローチによる、ポティエーメイキング法</p> <p><small>JAJA継続単位0.5p I-Real教育ポイント10p</small></p>	<p>16:30 ▶ 18:30 定員35名</p>	<p>講師 岩間徹</p>	

▶ 参加費

種類	コード						一般価格	オアシス登録IR価格
	S-1	S-3	C-2	C-4	C-5	C-6		
ワークショップ インストラクター向け	S-1	S-3	C-2	C-4	C-5	C-6	4,200円	3,150円
	C-1						4,500円	3,500円
ワークショップ パーソナルトレーナー向け	P-1	P-2					5,250円	4,200円
セミナー	S-2						2,100円	1,050円
レッスン	C-3						2,800円	2,100円

(全て税込)