



# 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 時間で習得できます

テーマ【 股関節機能改善 】

『運動をすると股関節につまり感を

感じるかたへの運動指導方法』

お客様のニーズに応える

運動指導マニュアル

■日程 **2010 年 8 月 21 日(土)**

■時間 10:00～13:00

■料金 ¥5,250.-

■会場 日本ホリスティックコンディショニング協会

東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 7F



[お申込・お問合せ]

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

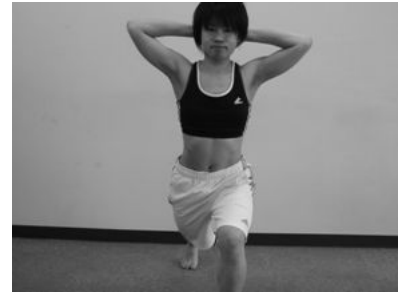
TEL 03-5484-7893 FAX 03-5730-6082 E-MAIL info@project-on.jp

3時間で習得できる 【運動をすると股関節につまり感を感じる方への運動指導方法】

## 現場で非常に多いお客様にニーズに応える運動指導方法マニュアル

習得1 なぜ股関節につまりがおきやすくなってしまうのか？

股関節に  
つまりが起きやすい  
原因を説明します



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

改善に必要な運動の組み  
立て方を説明します



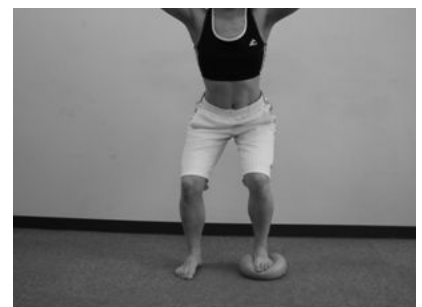
習得3 改善に必要なコンディショニングエクササイズ

実技にてしっかりと改善  
方法を実施します



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

つまり感が  
繰り返しにならないよう  
効果的なトレーニング  
種目の紹介をします



3時間で習得できる運動指導マニュアル・シリーズ <定員40名>

※土曜日開催 10:00-13:00 ・ 月曜日開催 19:00-21:00

グループレッスン指導者、ジムインストラクター、パーソナルトレーナーの方など  
運動指導者の方全員にお勧めの講習会です。初めての方でも気軽にご参加ください