

明日の
レッスンから
使える!

運動指導力を 向上させる講習会

3
時
間
で
習
得
で
き
る
運
動
指
導
マ
ニ
ュ
ア
ル

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【 姿勢改善 】

『デスクワークで首が前に歪んでいる
方への運動指導方法』

お客様のニーズに応える
運動指導マニュアル

■日程 **2010** 年 **9** 月 **05** 日(日)

■時間 12:00~15:00

■料金 ¥5,250.-

■会場 大阪市内予定



[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 【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】

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 なぜ猫背になってしまうのか？ 原因の追及を分かりやすく解説していきます。

首が歪んでしまう
メカニズムとは？
運動手順ポイントを教
えます



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

ストレッチはどうやって
組み立てていくか？
効果的なストレッチの
組み方をお伝えします。



習得3 改善に必要なコンディショニングエクササイズ

歪みを改善させるトレ
ーニング種目を紹介します。



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ます

バランスツールを利用し
た効果的なエクササイズ
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>

講座No	テーマ	日時	受講料
3	前にかがむと腰に違和感がある方への運動指導方法	12月18日(土)	5,250円

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