

運動指導者  
の皆様へ

# コンディショニング プログラミングセミナー

シェイプアップ&ビューティー編 in 大阪

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

■レクチャー形式の新型レッスン！  
シェイプアップ&ビューティー  
～ホルモンバランスを整える！  
簡単内ももエクササイズ指導法～

日程 2011年3月19日(土)

時間 12:00～15:00

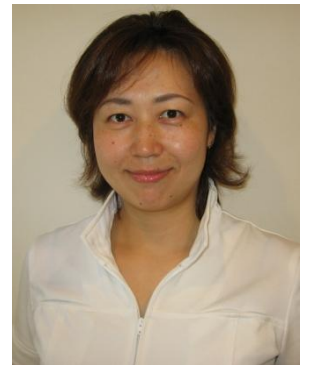
料金 ¥5,250-(税込)

■骨盤をキーワードにした  
体温アップアプローチ  
～骨盤をテーマにした  
代謝アップアプローチ方法の習得～

日程 2011年3月19日(土)

時間 15:30～18:30

料金 ¥5,250-(税込)



担当講師  
佐久間 美奈

大阪セミナー会場 (都合により変更になる場合がございます)



新大阪丸ビル 本館会議室  
512号室

大阪市東淀川区  
東中島1-18-5

新大阪駅東口より徒歩3分



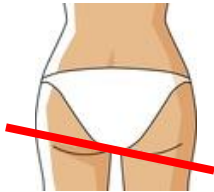
フィットネスクラブに通う女性の3人に1人が  
「痩せたい!」「美しく健康的にダイエットしたい!」と考えています。

習得.1 レクチャー形式の新型グループレッスンを体験して頂きます

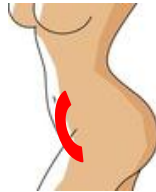
一つ一つの説明が入り、聞いて納得しながら、  
効果を実感できます  
クライアントのモチベーションを上げながら、  
長続きできるレッスンです



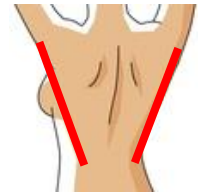
習得.2 「痩せやすい身体作り」とは? 「何故、痩せづらいのか」など解説していきます



アライメントの問題で  
ヒップラインが崩れる



筋力の問題で  
お腹が出てしまう



柔軟性の問題?  
背中中の筋肉が使えない

習得.3 改善に必要なチェック方法を実技と理論で解説していきます



アライメントのチェック



筋力のチェック



柔軟性のチェック

習得.4 改善に必要なコンディショニングテクニックを実技と理論で解説していきます

フィットネスクラブでも実用できる  
コンディショニングテクニックを  
ご紹介していきます



シェイプアップと美容に  
効果的なアプローチ方法  
の紹介

2011 年度大阪地区 プロジェクト・オン コンディショニング プログラミング セミナー予定

8月27日(土) 12:00~15:00 15:30~18:30	姿勢アプローチと ヒップアップアプローチ	中高齢者に多い腰痛改善アプローチ方法
12月11日(日) 12:00~15:00 15:30~18:30	スポーツ動作改善! パフォーマンスアップセミナー	運動指導とグループレッスンに活かす! タオルを使った「身体の歪み」

『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