

## パーソナルトレーナーに役立つワークショップ 初級

日時 2015年11月8日(日) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

会場 (有)パワーリンク【トータルコンディショニングセンター】福井市二の宮2丁目28-21-1F

講師 株式会社プロジェクトオン 山本 哲二 氏

日本ホリスティックコンディショニング協会専任講師  
株式会社プロジェクトオン所属



2000年よりパーソナルトレーナーとして活動。

現在の活動状況

- 自社で運営するパーソナルトレーニングジムでの活動
- 女子実業団バレーボールチームのストレングストレーナー
- セントラルスポーツ(株)パーソナルトレーナー養成講師
- 日本健康運動指導士会ウォーキングコンディショニング担当講師

一般の方からアスリートまでトレーニングとコンディショニングをあわせた運動指導とケアを中心に活動。またパーソナルトレーナーを目指す方への育成を全国で担当。

① 10:00~12:00 (JHCA 2単位)

筋力(筋肉活動)と身体活動への効果

「ボディシェイプとスクワットの関係」

スクワットの効果を最大限に引き出すフォームバリエーションとプラスαエクササイズ

② 13:00~15:00 (JHCA 2単位)

観察力 カラダチェック～評価～修正

「体幹の重要性と個別性による違い」

ADL(日常生活動作)とレジスタンストレーニング

受講料 1コマ 3,240円 1DAY 5,400円

定員 20名

★お申込み&お問い合わせ先★

NPO 法人生涯体育学習振興機構 TEL&FAX 0776-25-5722 E-mail: [info@e-syotai.jp](mailto:info@e-syotai.jp)

(\*TEL 受付時間 平日 9:00~14:30)

NPO 法人生涯体育学習振興機構主催

## 運動指導の現場に役立つワークショップ

「股関節の運動機能低下による傷害」(変形性股関節症、膝関節症、腰痛など)

へのコンディショニング」

(JHCA2 単位)

日時 2015年11月7日(土) 18:30~20:30

会場 新田塚スポーツクラブ アーク Bスタジオ

講師 株式会社プロジェクトオン **山本 哲二** 氏

日本ホリスティックコンディショニング協会専任講師  
(株)プロジェクト・オン所属



2000年よりパーソナルトレーナーとして活動。

現在の活動状況

- 自社で運営するパーソナルトレーニングジムでの活動
- 女子実業団バレーボールチームのストレングストレーナー
- セントラルスポーツ(株)パーソナルトレーナー養成講師
- 日本健康運動指導士会ウォーキングコンディショニング担当講師

一般の方からアスリートまでトレーニングとコンディショニングをあわせた運動指導とケアを中心に活動。またパーソナルトレーナーを目指す方への育成を全国で担当。

受講料 5,400 円

定員 20名

★お申込み&お問い合わせ先★

NPO 法人生涯体育学習振興機構 TEL&FAX 0776-25-5722 E-mail: [info@e-syotai.jp](mailto:info@e-syotai.jp)

(\*TEL 受付時間 平日 9:00~14:30)