

# フレックスクッションストレッチ講習会

開催日 平成24年6月24日(日)

時間 10:00~13:00

会場 パワーリンクスタジオ(福井市二の宮2丁目28-21 2F)

対象 運動指導者、運動指導に興味のある方など

講師 漆崎 由美



( NPO法人生涯体育学習振興機構理事長 健康運動指導士 ACSM/HFS)

受講料 10,500円(税込)

JAF/ADI ポイント

## 内容

この講習会では、体の硬いクライアントに対しても、無理なく骨盤を立て、正しい姿勢で様々なストレッチや骨盤調整エクササイズ、そして簡単なコアトレーニングができるよう指導方法をお伝え致します。究極のプロップ（補助具）フレックスクッションを利用したグループレッスンやパーソナルトレーニングに活かせる指導方法を取得します。

- ※フレックスクッションとは
- ※デモレッスン
- ※ウォームアップ&ストレッチ基本編
- ※骨盤調整エクササイズ
- ※コアトレーニング
- ※ストレッチ中級編

きりとり

お申込み・お問い合わせは・・・

NPO法人生涯体育学習振興機構まで

TEL&FAX:0776-25-5722

申込日 2012年 月 日

カ  
ナ  
名  
前

住所

連絡先

メールアドレス

指導歴

〒

自宅

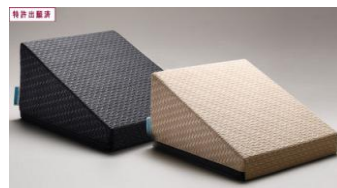
携帯

PC

携帯

(主な指導内容)

(指導歴) 年



(6月24日フレックスクッション申込)

