

## ホリスティックコンディショナー(HC)ブラッシュアップ更新講習会のお知らせ

**テーマ** 「骨格筋の形と体表解剖に基づく機能的ストレッチング」

**内容** 「機能解剖に基づき対象とする骨格筋または骨指標・関節を体表から触診・マーキングを行い、ストレッチングする筋走行を立体的かつ三次元的に位置関係を理解して当該筋を静的に縦断・横断方向または関節運動を伴った縦断・横断方向に効率よく安全に行うストレッチングを習得する」

**日時** 12月26日(水曜日・祭日)

**場所** エルグフィットネスクラブ ([www.erg-japan.com](http://www.erg-japan.com))

**時間** ① 第一部「肩甲帯・上肢の触診・マーキングとストレッチング」  
10:00～14:15(4H 休憩含む)

② 第二部「骨盤帯・下肢の触診・マーキングとストレッチング」  
15:00～19:15(4H 休憩含む)

**費用** ①または②だけ 各回 15,000円  
①②両方参加 20,000円

**単位** 特定非営利活動法人 日本ホリスティックコンディショニング協会 資格認定者対象  
●HC資格保持者の方は1時間当たり更新ポイント0.5単位取得できます。  
●FC資格保持者の方は1時間当たり更新ポイント1.0単位取得できます。  
※各継続単位の取得には、各自で申請の必要がございます。

**講師** 安田嵩常(JHCA 理事)

**問合せ・申込** エルグフィットネスクラブホームページより([www.erg-japan.com](http://www.erg-japan.com))