



# 4月10日(水)

実際に  
動いて  
頂きます!

## 『レジスタンス・トレーニング祭』

### <東京・インスパ吉祥寺店>

2004年4月設立から、今年で10年目を迎えることができました。

会員の皆様には、日頃より格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

この度、会員の皆様より多くのご要望をいただいております、筋力トレーニングに関して、JHCA 独特のトレーニングワークショップ<初!>『レジスタンス・トレーニング祭』を開催いたします。

JHCA<初!>理事長の矢野先生が、トレーニングに関して初めて、講演をいたします。

この機会を絶対にお見逃しなく!

【日程】 平成25年4月10日(水) 開場受付: 9:30~ 講演 10:00~

【会場】 インスパ吉祥寺店 東京都武蔵野市吉祥寺本町 1-10-1 いなりやビル 7F (ロフト上 7F)

【料金】 各1講座受講料 7,350円 全3講座一括受講料 22,050円 (税込料金)

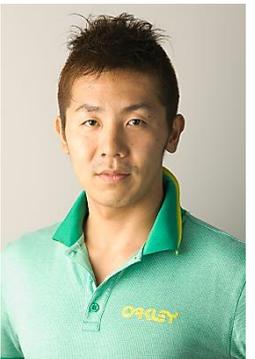
<得割> 2月28日 17:00 までにお申込の方 => 15,750円 (6,300円引)

<早割> 3月15日 17:00 までにお申込の方 => 18,900円 (3,150円引)

<通常> 4月05日 17:00 申込み〆切 => 22,050円 (通常受講料)

**得割**

※ JHCA 会員先行予約受付「2月4日~2月14日迄」2月15日より一般受付開始! (先着受付順)

第1部 10:00~12:00	第2部 13:30~15:00		第3部 15:30~17:00	
講座記号『A』	講座記号『B』	講座記号『C』	講座記号『D』	講座記号『E』
				
<b>=満員御礼=</b>	<b>=満員御礼=</b>		<b>=満員御礼=</b>	
矢野 雅知 JHCA 理事長	岩間 徹 JHCA 副理事長	大野 員正 JHCA-HC	阿部 良仁 JHCA 理事	土黒 秀則 JHCA-FC



#### 【お問合せ・資料請求・お申込先】

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 (JHCA)  
〒105-0014 東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 8階 (事務局)  
TEL 03-5730-6081 E-MAIL info@j-holistic.org  
FAX 03-5730-6082 http://www.j-holistic.org/

## 第1部 10:00~12:00 (定員 60名)



**=満員御礼=**

### 矢野 雅知 (JHCA 理事長)

#### 『筋力トレーニング &ホリスティックコンディショニング』

必見!! 初披露!! 矢野先生による、  
“レジスタンス・トレーニング” ワークショップを開催いたします。  
JHCA 会長 窪田 登先生から、理事長 矢野先生へと  
受け継がれた数々のウェイトトレーニングシステム。  
今回は、筋力トレーニングとコンディショニングの双方の重要性を  
トレーニングの見地からご紹介いたします。

## 第2部 13:30~15:00 実際に動いて、いただきます。(定員 各講座 30名)



**=満員御礼=**

**捻じる**

岩間 徹 (JHCA 副理事長 / (株)プロジェクトオン代表取締役)  
『ベーストレーニング  
&ローテーションエクササイズ』



**連動**

大野 員正 (JHCA-HC / 大野道場(株) 代表取締役)  
『ベーストレーニング  
&キネマティック・エクササイズ』

## 第3部 15:30~17:00 実際に動いて、いただきます。(定員 講座各 30名)



**=満員御礼=**

**バランス**

阿部 良仁 (JHCA 理事 / NSCA ジャパン 事務局長)  
『ベーストレーニング  
&G ボールエクササイズ』



**動作**

土黒 秀則 (JHCA-FC/早稲田大学スポーツ科学部非常勤講師)  
『ベーストレーニング  
&ステップワーク』

【会場：インスパ吉祥寺店 アクセス】



【懇親会のお知らせ】

### 『講師を囲んで トレーニング座談会』

運動指導者こそ!

トレーニングに関する疑問や質問があるはず!  
ましてや、日々のレッスンで“もやもやした疑問”を  
どうぞ!この場を利用して話してみませんか。

■ トレーニング座談会 18:00~20:00

食堂居酒屋『どいちゃん』会費 5,000円(税込) ※完全予約制  
講座お申し込みと同時に、参加の「可否」をお知らせください。