



Japan Holistic Conditioning Association 主催

テクニカルワークショップセミナー

『東京開催』

機能解剖学から考えた ストレッチ&エクササイズプログラム

【基礎から学ぶ！～機能を向上させる筋バランスの図り方～】

受講生の皆様よりご要望を多数寄せられました、筋肉の主働筋と拮抗筋の理解を深める講習会を実現しました！皆様の知識の整理、再確認、ブラッシュアップを含め、運動指導の質を上げたい方にもオススメの講習会です。

筋肉の起始部と停止部を正確にストレッチして、「筋バランス」「動き」「姿勢」を改善するプログラミングができるように進めていきます。

この機会に是非、ご参加ください！

『5月12日(日) 10:00~16:00』 (FC 継続単位 5.0 付与)

- 筋肉を的確に伸ばす機能解剖ストレッチ(パッシブストレッチ)を習得する
⇒ パートナーストレッチ・セルフストレッチ
- 拮抗筋を理解しながら行うアクティブストレッチ習得する
⇒ 筋バランス・「動き」の改善方法
- 姿勢分析力と動作分析力を向上する(骨格のイメージと筋肉のイメージを膨らませる)
⇒ プログラミング
- タイトネスチェックの見方・評価方法
⇒ 効果の実感の進め方

【担当講師】 佐藤 友樹



料金：JHCA 会員受講 ¥10,500- (税込)
一般受講 ¥12,600- (税込)

割引：一般受講者は、JHCA 会員と同時申込みの場合には会員価格で受講できます。
お申し込みの際にお伝えください。

会場
お申込

JHCA セミナールーム 〒105-0014 東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル7階
TEL 03-5730-6081 FAX03-5730-6082
E-MAIL info@j-holistic.org <http://www.j-holistic.org/>