



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』 フィットネス指導向上3日間講習会

集団指導・パーソナルセッション・ジムインストラクション等に役立つ「知識」「テクニック」「考え方」を習得して、運動指導レベルを向上させ「お客様の満足度」を上げる為のスキルを習得する講習会です！
また「JHCAの活動ってどんなことをするのだろう？」「JHCAの運動指導者は、どんなことができるようになるのだろう？」など、JHCAの講習会やテクニックに興味のある方にはオススメの講習会です！

『6月1日(土) 10:00~16:00』 (FC 継続単位 5.0 付与)

【フィットネスでの“基礎知識”】

シニア層に必須トレーニング学

～シニア層の身体特徴（猫背・低体力・機能不全等）を考慮したプログラミング法～

中高齢者に必要なエクササイズの基本的な考え方や指導の進め方を紹介します。

- 筋バランスのメカニズムとアプローチ方法
- 効果を納得・実感させながらエクササイズを指導する方法
- 中高齢者に多い姿勢・機能低下の改善方法の習得

JHCA 認定資格フィジカルコンディショナーを目指す方や

ブラッシュアップをしたい方にオススメです！



【担当講師】小林 祐二

『6月2日(日) 10:00~16:00』 (HC 継続単位 5.0 付与)

【フィットネスでの“実践力”】

姿勢から考える筋バランスと修正方法

～障害予防から機能向上までの考え方～ 【担当講師】細谷 聡

『6月9日(日) 10:00~16:00』 (FC 継続単位 5.0 付与)

【フィットネスでの“応用”】

運動指導者だから出来るスタイル&ビューティメソッド

～女性の身体特徴をふまえたビューティプログラム～ 【担当講師】佐久間 美奈

会場

JHCA セミナールーム (東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル7階)

料金	3日間	1日間
JHCA 会員受講	31,500 円	12,600 円
一般受講	37,800 円	15,750 円

【お問合せ】

日本ホリスティックコンディショニング協会

TEL:03-5730-6081 FAX:03-5730-6082

E-mail: info@j-holistic.org