



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～ 【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～

- 筋肉の機能を改善させる包括的なアプローチ方法の紹介
- 姿勢の崩れと脊柱の歪みが様々な機能・組織に影響がでるメカニズム
- 運動(筋活動)による機能・組織への効果
- ホリスティックコンディショニングの活用方法の紹介

こちらの講習会は JHCA 認定資格ホリスティック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】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