



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～ 【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～

- シェイプアップ効果を高める考え方とコンディショニング方法
- 外面の美しさを作るトレーニングプログラム
- 女性のホルモンバランスによる運動効果の知識と実践
- アンチエイジングを目的とした「女性のための美容プログラム」



【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