

第1回岡山 FNC テクニカルアカデミー

2013 年 6 月 23 日(日)11:00～

会場： スタジオリップル (<http://studio-ripple.com/>)

テーマ： 「高齢者・低体力者に対しての最新運動指導方法」

～加齢による身体的変化を理解し、

集団指導・体操教室にも役立つ運動プログラム～

- 高齢者に対する運動の注意点とポイント
- 高齢者、低体力者に対しての運動プログラム手順
- グループレッスン・パーソナルレッスンへの活用方法
- 女性の身体的特徴を考慮したプログラミング
- コンディショニング&トレーニング最新情報

<講師>

大前芽美



スタジオリップル代表
JHCA 認定フィジカルコンディショナー
健康運動指導士

佐久間美奈



JHCA 認定ホリスティック
コンディショナー



詳細は、いましばらくお待ちください