

特定非営利活動法人日本ホリスティックコンディショニング協会 主催

## 第1回 JHCA 主催

# FNC 岡山テクニカルアカデミー

2013年6月23日(日)11:00~17:30



## 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～

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！

### ■ 講習テーマ

- 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

### ■ 担当講師

- 大前芽美先生      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



- 佐久間美奈先生      株式会社プロジェクト・オン

JHCA 講習会担当講師

JHCA 認定ホリスティックコンディショナー



お問合せ・お申込

資料請求



特定非営利活動法人 日本ホリスティックコンディショニング協会 (JHCA)  
〒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 E-MAIL [info@j-holistic.org](mailto:info@j-holistic.org)  
FAX 03-5730-6082 URL <http://www.j-holistic.org/>

- クレジットカード「VISA・Master Card」がご利用頂けます。(後リボOK)
- フェイスブック始めました！！「いいね」お待ちしております。

## 【岡山開催・FNC テクニカルセミナー】

「高齢者・低体力者に対するの最新運動指導法！！」

～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～

### 時間/テーマ (内容)

① 11:00～14:00 担当講師：佐久間美奈

#### 【フィットネスクラブで出来るビューティーメソッドアプローチ】

皆さんが対象にしているクライアント年齢は40代～50代の女性が多いと思います。

またこの時期の女性は特有の『更年期』の方が多くいます。

卵巣機能が低下しエストロゲンの量が減りホルモンバランスが崩れる為に心と身体にさまざまな影響を及ぼします。最近、『プレ更年期』といって30代から、似た症状で悩んでいる女性が増えているそうです。無理な食事制限で急激に体重を落としたためにホルモンバランスが崩れてしまうのも原因です。

効果的にシェイプアップするには、代謝を高めること。循環を良くし、女性ホルモンにも効くトレーニング & ストレッチアプローチを実技でお伝えいたします。

特に、パーソナルならではの徒手抵抗を利用した『ねじり』=ダイアゴナルローテーションを練習します。

② 14:30～17:30 担当講師：大前芽美 / 佐久間美奈

#### 【中高齢者の為のファンクショナルエクササイズ ～グループレッスンとパーソナルレッスン～】

低体力者・高齢者に筋トレは必須となります。機能的な問題のある方には、トレーニングに移行するまでのプロセスが重要です。トレーニング効果を高めるために、『筋出力』を引き出す促通テクニックを今回は、グループレッスンに活かせる内容に落とし込みました。

パーソナル（個別アプローチ）とグループレッスン（集団アプローチ）の両方へ応用できるメソッドとなっています。岡山で活動中の大前芽美さんにご協力をいただきグループ指導をご紹介します。

### 【受講料】

	単発料金	2講座一括
JHCA 会員	5,250 円 (税込)	8,400 円 (税込)
一般	6,300 円 (税込)	10,500 円 (税込)

■申し込み、受付中です！！

定員になり次第、終了となります。

受講を希望されている方はお早めをお願いします！

【会場】 開場時間：10:30 より

「パーソナルスタジオ リップル」

岡山市北区富田 505-1 アートアベニュー2 階西



### ■お問合せ・お申込先

TEL 03-5730-6081

E-MAIL info@j-holistic.org

### ■ご予約の必須項目

- 1 JHCA 会員の可否
- 2 お名前(フルネーム)
- 3 希望講座 NO. / 講師名
- 4 電話番号・FAX 番号
- 5 郵便番号・ご住所
- 6 領収証の有無 (必要な方はお宛名をお知らせください)

■詳細はご予約が済みましたら、事務局からご連絡差し上げます