



【沖縄開催】

JHCA WORK SHOP

◆2011.2.20(sun)

◆2011.2.21(mon)

『新年第1弾!』

◆中高齢者に多いニーズに応える! 「腰(体幹)」の習得

中高齢者の身体特徴を考慮した腰に対する
アプローチ方法の習得

■2/20(日)13:00~15:00 定員 20名

◆機能向上に必須! ボールを活用したコーディネートエクササイズ

効果的! インナー・アウターマッスル協調性エクササイズの習得

■2/20(日)15:15~17:15 定員 20名

◆骨盤をキーワードにした、代謝向上アプローチ

骨盤をテーマにした代謝アップアプローチ方法の習得

■2/21(月)10:00~12:00 定員 20名



【講師】

JHCA 講習会講師

伊藤 純哉

- JHCA ホリスティックコンディショナー
- JHCA 講習会担当講師
- 大手スポーツクラブ養成講習会担当講師
- 大手スポーツクラブパーソナル指導

<http://www.j-holistic.org/>

【会場】

スカイスポーツ

沖縄県那覇市具志 885 番地

※駐車場有り

【受付時間】

20日 12:45～

21日 9:45～



料金 JHCA会員 5,250 円
(1 講座) 他団体会員 6,300 円
一般 10,500 円

※他団体会員(資格認定者)

- ・T-condition(FNC認定者)
- ・健康運動指導士会(実践指導者・指導士)
- ・NSCAジャパン(CPT・CSCS)
- ・日本Gボール協会(正会員・準会員)
- ・JAF(各種認定者)

単位 JHCA-FC継続単位適応
1 時間 1.0 単位



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

〒105-0014 東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 8 階

TEL03-5730-6081 FAX03-5730-6082
E-MAIL info@j-holistic.org



【2011年 沖縄地区JHCA講習会開催予定】

4月 JHCAコンディショニング実践テクニカル講座

5月 JHCA資格認定講習会フィジカルコンディショニングセミナー

9月 JHCAコンディショニング基礎講座

11月 JHCA資格認定講習会ホリスティックコンディショニングセミナー

※現在検討している講座ですが開催できないこともありますので、ご了承ください

第2回福岡フォーラム 開催決定

2011年3月27日(日)

会場 福岡医健専門学校

懇親会 博多 都ホテル

講師 矢野 雅知 岩間 徹 他

※JHCA「FC&HC」継続単位対応

<http://www.j-holistic.org/>