

ハートフルセッション VoL' 14

ハートフルアソシエイト
Equip Fitness 企画

2010年 3月14日(日)・15日(月)

今回は井上トキ子先生をお招きしての**2daysセミナー！！**
ステップをこれから勉強したい方、さらにステップバリエーションを広げたい方、丁寧な指導を身につけるチャンスです☆皆様のご参加お待ちしております。

講師紹介



井上 トキ子

TKプランニング代表として様々な企業と団体と契約し
人材の育成・各種教育に力を注ぐ。
第一線のフィットネスインストラクターとして活躍しIDEA
コンベンション日本代表としてプレゼンターを務める。

- ・TKプランニング 代表
- ・ティップネス/スタジオアドバイザー
- ・エイム/スタジオディレクター
- ・LIEN(株) コンサルタント
- ・大塚製薬(株)契約プロスタッフ
- ・FPmusic アンバサダー
- ・AVIA マスターエリート
- ・LA BODY ライダー契約インストラクター

3月14日(日) 定員20名

15:00~19:00 ADIポイント 2.0単位

『ステップ指導者育成セミナー』

初めてステップ指導にチャレンジする方や、現在主流のステッププログラミングを基本から学習したい方にお勧めの内容です。
4時間の中に以下の学習を網羅しております。

- 基本ステップフットパターンと導入法①
- 各アプローチとミックスアプローチの実際
- ステップシンメトリー展開の基本
- 身体負担の少ないステップングアライメントと動作スキルの理解と実践
- 説得力につながるテクニックキューの理解と実践
- 「わかりやすい!」につながる効果的なビジュアルキューの理解と実践 など

3月15日(月) 定員20名

11:00~14:00 ADIポイント 1.5単位

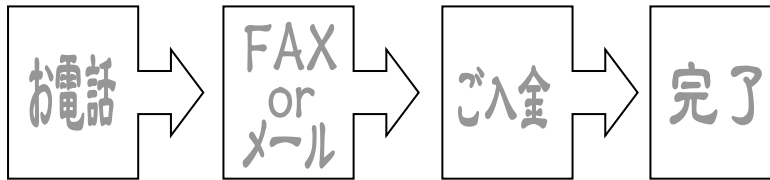
『STEPバリエーションを広げよう!』

ステップエクササイズのパリエーション発想を拡げてみませんか?
ステップコリオの最新情報を盛り込みながら、ちょっとした発想工夫が新しさを生み出す具体例を数多く実践的にご紹介します。
また、ステップ特有の回旋運動と円運動を活かしたフロアバリエーションの考え方もお伝えします。身体が自然に反応するようなスムーズなつながりと展開ができてこそそのバリエーションです。様々なテクニックの確認をしながら確実なスキルアップとバリエーションの拡大を目指しましょう!!

参加費

	一般	JAF A会員	時間	ADIポイント
3月14日	9,000	8,000	4時間	2.0単位
3月15日	7,000	6,000	3時間	1.5単位

申し込み



※ホームページよりダウンロードできます

☆ 受付電話番号:090-4359-2269
(2月1日より受付 平日11:00~17:00)

※電話に出ない場合は順にご連絡いたします

☆ FAX番号:0942-45-7505
☆ E-mail :equip@cello.ocn.ne.jp
☆ <http://equip.biroudo.jp/>

☆ 実施1週間前までに申込用紙を FAX or メール・参加費をお振込みお願いします。

☆ お振込み先

郵便貯金ばるる送金

記号: 17450

番号: 60405631

(加入者名: 藤崎道子)

☆ 参加費の払い戻しはいたしかねますので、あらかじめご了承ください。

☆ 申し込み・入金確認後、受講票をお送り致します。
お問い合わせ先: 090-4359-2269 (畑井)

開催場所

ノヴァ・スポーツプラザ

福岡県久留米市天神町154
(0942) 35-8282

西鉄福岡駅より
↓ 特急30分
西鉄久留米駅より
↓
徒歩3分



申し込み書

名前		指導経験年数	年
		(JAF A/NO)
住所		TEL	
〒		携帯	
受講参加			
	3月14日(日)	合計金額	
	3月15日(月)	円	
領収書必要な方は宛名をご記入下さい			
[]			

☆メールでお申し込みの方は申し込み書の内容をご記入の上返信して下さい。

