

ハートフルセッション VoL' 15

今回、高順姫先生・尾陰由美子先生をお招きし陸と水のワークショップを開催致します。
九州ではなかなか、受講できない内容となっておりますので、この機会に是非ご参加下さい！

ハートフルアソシエイト
Equip Fitness 企画

2010年7月31日(土)

アクア プログラム

P—1
11:00～15:30

ADIポイント 2単位 定員 15名

ロコモティブ改善のための水中機能改善体操

加齢とともに歩行機能が困難になってしまうロコモティブシンドローム予防・改善のための水中運動の考え方を学びます。身体の使い方、姿勢の考え方をしっかりと学び、さらに水の特性「浮力」「抵抗」を活かしたエクササイズの数々の紹介と指導法を学びましょう。

フランクリンメソッドやアレクサンダーテクニックの考え方を応用して水中運動の楽しさと効果の引き出しを増やして下さい。

※ 陸上2時間 水中2時間の4時間セミナーとなっております

講師紹介 尾陰 由美子

NPO法人 いきいき・のびのび健康づくり協会 会長
(有)アクトスペース企画 代表取締役
大塚製薬プロスタッフトップインストラクター
JAFA/AQS 健康運動指導士
ヘルスケアトレーナー 産業カウンセラー



スタジオ プログラム

S—1
10:00～13:00

ADIポイント 1.5単位 定員 30名

中高年のためのミニボールエクササイズ ～肩・体幹・股関節・下肢のコンディショニング～

指導現場ではここ数年コンディショニング系のプログラムへの期待と需要が高まっています。ミニボールの弾力と転がりを利用することで中高年の方でも無理なく、しっかりエクササイズをすることができます。肩周りと大幹のエクササイズは動的可動域をねらい、股関節～下肢のエクササイズは安定性を自分のものにします。無理なく楽しく行えるのエクササイズを皆さんの現場でお役立て下さい。

S—2
14:00～16:00

ADIポイント 1単位 定員 30名

『Functional・Reach』

— 動的可動域～美しい姿勢への導き —

このエクササイズのねらいは、たくさんの筋のつながりをもって相反的に動かしながら、美しいデコルテラインと大幹の姿勢を自分のものにすることです。呼吸による肋骨～体幹の動きを伴いながら股関節を複合的に動かし、下肢のストレッチへと導きます。じっくりと考えられた動作の流れや変化する姿勢によるしっかりしたストレッチ感によるこびと同時にFunctionalエクササイズであることを実感して頂けることでしょう。ご自身のトレーニングに、日頃のエクササイズプランにお役立て下さい。

講師紹介 高 順姫

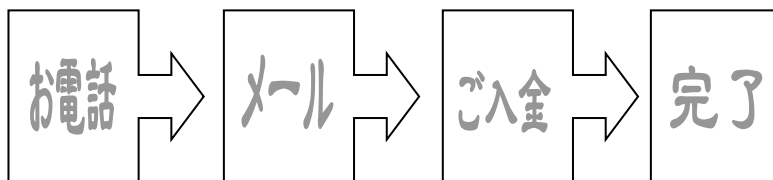
(社)日本エアロビクスフィットネス協会 理事/ディレクター
アメリカスポーツ医学会/HFI
(株)スポーツオアシス首都圏 スーパーバイザー
大塚フィットネス・シンボルメンバー
AVIAセレクトインストラクター



参加費

	JAF A会員	一般	時間	ADIポイント
P-1	7,000	7,500	4時間	2単位
S-1	6,000	6,500	3時間	1.5単位
S-2	5,000	5,500	2時間	1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: 090-4355-3434
090-4359-2269
(6月14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
- ☆ E-mail : equip@cello.ocn.ne.jp
- ☆ <http://equip.biroudo.jp/>
- ☆ 電話申し込み後1週間以内にメールにて必要事項を送信の上
参加費をお振り込み下さい
- ☆ 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。

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



メール申し込み内容

- ☆ お名前・住所・電話番号
- ☆ 受講セッション番号
- ☆ JAF Aナンバー
- ☆ 入金金額
- ☆ 領収書が必要な方は宛名

以上の内容をメールにて送信下さい。

- ☆ 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)

