

毎月1回
第4月曜

コンディショニング 研修スクール

月曜日 18:30~21:30

グループレッスンにおけるコンディショニングの基本を学んでみませんか？
骨・関節・筋肉の仕組みを学んで、個々にあった負荷の調整方法を学んで、効率よく
トレーニングするコツを学びます。

1年間の学びの中で自分自身の体の使い方もしっかりと手に入れましょう！

日程	内容（3時間）
① 4月25日	機能解剖学基本講座① ～骨と関節を学ぶ～
② 5月23日	機能解剖学基本講座② ～筋肉と結合組織を学ぶ～
③ 6月27日	バランスボール① ～基本ポジションと姿勢～
④ 7月25日	バランスボール② ～ストレッチ～
⑤ 8月22日	バランスボール③ ～コアトレ&レジスタンス～
⑥ 9月26日	バランスボール④ ～コーディネーション～
⑦ 10月24日	ライトウエイト① ～上半身のトレーニング～
⑧ 11月28日	ライトウエイト② ～下半身のトレーニング～
⑨ 12月26日	セラバンド① ～レジスタンス～
⑩ 1月23日	セラバンド② ～コーディネーション～
⑪ 2月27日	サーキット① ～プログラム作成と指導～
⑫ 3月27日	サーキット② ～プログラム作成と指導～



講師：尾陰由美子

健康運動指導士
JCCA/A級講師
NESTA JAPAN PDA
日本Gボール協会
セミナーリーダー



身体をちゃんと
学びましょう！
鍛えましょう！！

【受講料】

●全日程参加
からだの学舎会員/いきのび協会会員
77,760円（税込）
ビジター 90,720円（税込）

●1コマずつ参加：
からだの学舎会員/いきのび協会会員
7,020円/回（税込）
ビジター 8,100円/回（税込）
*会員登録（永続） 5,400円（税込）

1年かけてじっくり学びながら身体を作り変えるもよし
興味のあるコンディショニングをチョイスするもよし

<申込方法 ①電話申込>

- (1) 下記までお電話下さい ※留守番電話での受付は致しかねます
●からだの学舎Re-fit : **072-260-4085** (月～金曜⇒9:30～21:30)
(2) 申込用紙に必要事項を記入の上、
からだの学舎Re-fitまでFAX(**072-260-4085**) をお送り下さい
(3) 参加費をお振り込み下さい



<申込方法 ②メール申込>

- (1) ホームページの<http://karadanomanabiya.com>「各種申込」画面、又は、
QRコード(右記)を読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい
(2) 確認メールの返信をお送りします
※申込完了は返信メールが届いてからとなります
※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れることがございます
(3) 参加費をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内



<振込先>

池田泉州銀行 もず支店 普通 : 3019962 有限会社アクトスペース企画

FAX番号⇒072-260-4085まで！ 申込日 年 月 日
コンディショニング研修スクール 参加申込書

[フリガナ]	[性別] (男・女)					
[氏名]	[生年月日] 西暦で入力下さい 年 月 日(満 歳)					
[住所] 〒	—					
[連絡先] (自宅)	(携帯)					
(FAX)	(MAIL)					
* 希望する日程に○印をご記入ください。						
4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26	10/24
11/28	12/26	1/23	2/27	3/27	全コース	

※振り込まれた参加費は、ご返金できません。ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。