

尾陰由美子の ストレッチポール活用セミナー

2018年8月25日(土)

16:30~18:30



尾陰 由美子 (Yumiko Okage)
NPO法人いきいき・のびのび健康
づくり協会会長
JCCA/A級講師、
JCCA/ひめトレ教育ディレクター
ピラティス、ジャイロトニック
インストラクター

◆ストレッチポールを使ったピラティス指導◆

ストレッチポール (SP) を単なるバランス器具として活用してはもったいない! ピラティスなど体幹にアプローチする運動指導の現場で、SPを効果的に使い、的確なアプローチを習得していきましょう。

参加者に合わせたモディフィケーション (軽減) やチャレンジをタイミングよく入れることが、モチベーションにもなっていきます。SPを参加者の目的に合わせて活用するバリエーションもご紹介!!

SPの指導をしたことがない人は、同日開催の「ベーシックセブン」の受講をオススメします!!

《受講料 (税込) 》

一般 : 5,400円 / メンバー : 4,860円 (税込)

*メンバーとは、からだの学舎Re-fitのメンバーです。

*当日支払いの場合は、+540円となります。

◆おすすめ◆ 13:00~16:00 「ベーシックセブン」

ストレッチポールの基本的な使い方を学ぶ3時間のセミナーです。コア獲得をヒトの発育・発達のプロセスから学び、動きの機能を引き出していく画期的なメソッドです。

*お申し込みは、JCCA (日本コアコンディショニング協会) HPにて受付!!

https://jcca-net.com/seminar_search/view/11057

《申込先》 からだの学舎Re-fit ☎072-260-4085

✉info@karadanomanabiya.com URL<http://karadanomanabiya.com>

お電話、メール、HPからお申し込みの上、受付確認後、

下記まで受講料のお振込みをお願いいたします。

- 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

《開催場所》

〒591-8023

大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2 中百舌鳥ビル2F

南海高野線 中百舌鳥駅南口

地下鉄御堂筋線 中百舌鳥駅⑥出口 徒歩3分

