

現場指導に役立つ、機能解剖学～筋肉ワーク～

現場指導の中でお客様にさまざまな質問をうけることはありませんか？
また、身体についての情報を求められることはありませんか？
健康になりたい！元気で動きたい！いつまでも若々しくいたい！…
さまざまなニーズに応えていくときに、難しいと思われる身体のお話をわかりやすく楽しくできたら…
参加者の「へえ～～」を引き出し、「なるほど！」と思わせる筋肉についての学び6時間です。
筋肉にフォーカスした学びからエクササイズと関連付けて習得していきましょう。
翌日からすぐに誰かに話したくなる解剖学講座です。



- ◆骨盤底及びインナーユニット、体幹部の筋肉を学んで腰痛改善方法を知る！
- ◆肩甲帯を取り巻く筋肉を学んで、肩凝り改善の方法を知る！
- ◆下肢と体幹をつなぐ筋肉を学んで、膝痛、股関節痛改善の方法を知る！

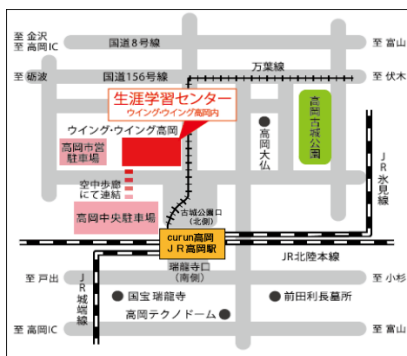
尾陰由美子

- ・(有)アクトスペース企画代表取締役
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長
- ・公益社団法人日本フィットネス協会理事
- ・財団法人日本コアコンディショニング協会A級講師

3月1日(日) 11:00～

高岡市生涯学習センター:研修室501

[富山県高岡市末広町1番7号]



筋肉ワーク6時間 受講料 12,960円

- 【お申込み方法】 ① Eメール(akko@p1.tcnet.ne.jp)、FBイベントからお申し込みください。(担当：長谷田)
② メールにて受付完了のご連絡を差し上げます。
③ 受付完了案内が届いてから受講料をお振込み下さい。 ※ 受付完了案内から1週間以内。

【振込先】 北陸銀行 高岡南中央支店 (普通) 5036990 F&C代表 長谷田昌子

【お問い合わせ】 長谷田昌子(ハコノチ) TEL: 090-8266-8125 Eメール: akko@p1.tcnet.ne.jp

【主催】 コアコン普及部とやま

チムドンドン♪