

Fitness Guide セミナー in京都



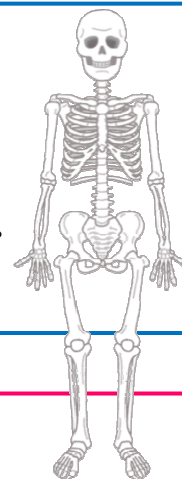
🎵 開催日 2019年7月28日(日)

🎵 会場 フィットネスサロンFG
京都市下京区月鉾町47-3四条新町ビル7階

🎵 テーマ 機能解剖学から観る動作分析と指導法

第1部 11:00～14:00 <<180分>> 受講料 ; 6,500円+税 スタイル改善のための動作分析と指導法 ～骨盤底筋と筋膜の繋がり～

ウエストや下腹の引き締めエクササイズを考え方を機能解剖学的理解に沿って進めます。今回は特に骨盤底筋の機能を理解して体現し、筋膜のつながりをイメージして具体的にエクササイズに活かす方法を学びます。考え方を理解することで、参加者の体感を引き出し、納得できる指導につながります。更にエクササイズ指導までお伝えします。
第1部では、骨盤・脊柱・肋骨など体幹部の筋肉をターゲットにします！



第2部 14:30～17:30 <<180分>> 受講料 ; 6,500円+税 歩行改善のための下肢機能改善エクササイズ ～インナーとアウターマッスルの関係～

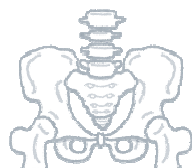
筋トレーニングによって前向きに筋力アップや筋肉を獲得したいというニーズが高まっています。むやみやたらに『筋肉に効く！』という感覚に頼る方法ではなく、からだの構造（骨や関節、筋肉の仕組み）に沿ってエクササイズを提供することが重要です。トレーニングのポイントを的確に伝えることができるようにエクササイズ指導法やハンズオン（タッチング）の方法も学びます。
第2部では、股関節・膝関節・足関節の筋肉をターゲットにします！

【定員】

各15名（先着順となります）

【持ち物】

筆記用具、動きやすい服装、軽食など
近くにコンビニあります



【問い合わせ&申し込み】

以下、メールもしくはLINEでご連絡ください
件名：「7月28日セミナー問い合わせ・申し込み」

①お名前（ふりがな）

②〒、ご住所

③電話番号

④メールアドレス

⑤参加希望クラス（1部・2部）

※確認の返信をさせていただきます。

※こちらからの返信が受信可能になるように設定をお願いします！

担当：荒田(あらた) 内藤(ないとう)

Mail : info@fitness-guide.jp

LINE ID : @ucl7835c

LINE QRコード



【講師】

尾陰 由美子(おかげ ゆみこ)

◆(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



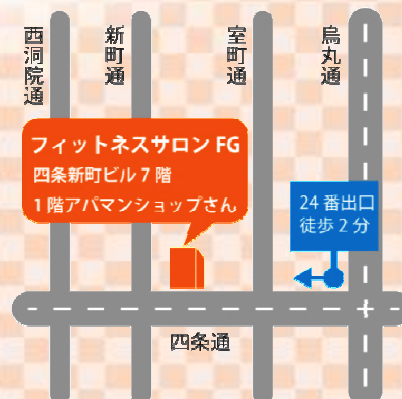
【会場】

フィットネスサロンFG

京都市下京区月鉾町 四条新町ビル7階

075-708-7709 営業時間(月)～(土)10:00～18:00

阪急「烏丸駅」、地下鉄「四条駅」24番出口より徒歩2分



フィットネスサロンFG