

# パーソナルストレッチセミナー① in京都 ～腰背部・臀部～

2026年3月22日(日)12:00～15:00 [180分]

～より効果的に安全にパートナーストレッチをおこなうために～  
～グループ指導にも活かせるパーソナルストレッチの理論&テクニック～

- ・疲労回復、痛みや違和感の改善、パフォーマンス向上など、パーソナルストレッチの効果・目的は多様です。その効果・目的を最大限に引き出すための基本的な考え方と実践テクニックをお伝えします。
- ・身体に触れるということはトレーナー・施術者にとってリスクを伴うこともあります。安全面を優先させるポイントをしっかりと抑えることで安全性の高いパーソナルストレッチを提供することができます。
- ・パーソナルストレッチの理論やテクニックはグループ指導にも役立ちます。例えばヨガやピラティスのアジャストなど。参加者の身体を適切に触れ、より効果的な動きに誘導するスキルアップに役立ちます。

## ▶ 講師 荒田 淳平 (あらた じゅんぺい)

◆株式会社Fitness Guide 代表取締役 ◆パーソナルトレーナー

京都四条にある自社スタジオ「Fitness Salon FG」にてパーソナルトレーニング、少人数スクールを担当  
姿勢改善、歩行改善、腰痛・膝痛・肩痛・股関節痛などのポストリハビリトレーニングを主に指導  
パーソナルトレーナー歴20年以上 年間総レッスン指導人数は約2,000人



## ▶ 受講料

一般 13,200円 (税込)

姿勢Guide認定トレーナー 7,920円 (税込) **40%OFF!**

アクアファン公式LINEからお申込み ➡ 11,880円 (税込)

## ▶ 支払方法

クレジットカードまたは銀行振込

## ▶ 最少催行人数 3名

## ▶ 申込み&問合せ

LINEまたはメールより承ります

Mail [info@fitness-guide.jp](mailto:info@fitness-guide.jp)

件名: 3/22 パーソナルストレッチ

①お名前(ふりがな) ②〒・住所 ③電話番号 ④メールアドレス

※後日、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!



【姿勢Guide公式LINE】は  
こちら ➡



## ▶ 会場

**Fitness Salon FG**

京都市中京区小結棚町43-1ヴォールヴォラン701