

Fitness Guide 勉強会

- ≪ 開催日 ≫ 2016年6月19日(日)
≪ 会場 ≫ フィットネスサロンFG
京都市下京区月鉾町47-3四條新町ビル7階
≪ テーマ ≫ 『自立と自律！セルフコンディショニングのアプローチ法』

第1部 機能解剖学 ～立つ・歩く・日常動作編～≪ 10:00～13:00 ≫

今回の機能解剖学セミナーでは「立つ」「歩く」などの『動き』にフォーカスをしていきます。一部の部位だけではなく身体全体の動きを理解することで、指導スキルはより高いものになります。アレクサンダーテクニークの考え方やフランクリンメソッドのボーンリズムなども取り入れて身体を楽しく学びましょう♪



第2部 セルフコンディショニングの基本～身体におけるフィードバック～≪ 13:45～16:45 ≫

フィードバックとは、内観も含めた現状を自身が知ることで、『現状を知る→プランを立てる→実際に動いてみる→前後を比較をする』このプロセスを繰り返し、身体にもたらす変化に立ち会うことが身体教育つまり『セルフコンディショニングの基本』と考えます。受講者皆さんの興味のある『動き』について、動作分析・観察、フィードバックを学びましょう！



- ≪ 受講料 ≫ 各クラス 6,480円[税込]
≪ 定員 ≫ 各14名
※先着順となっております。お早目にお申込下さい。
≪ 持ち物 ≫ **機能解剖学の本**、筆記用具、動きやすい服装



≪ 講師紹介 ≫

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

申込方法・問合せ

Mail : info@fitness-guide.jp

電話 : 075-708-7709

電話受付 : 月～土曜 10:00～18:00 ※祝日除く

❖電話受付は仮予約となります。詳しくはお問合わせください。

下記事項をMail又は電話にてお送りください。

Mailでのお申し込みの方は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。

件名 : 『6月19日 勉強会申し込み』

- ①お名前 (フリガナ)
- 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)

アクセス

阪急≪烏丸駅≫、地下鉄≪四条駅≫
24番出口より徒歩2分

