

『ヒザイタ改善B級認定講習会』 ～C級編・陸上編・水中編20H集中コース～



日 時

- 1日目**：2009年10月10日(土)
開講 17時～21時(4H)
- 2日目**：2009年10月11日(日)
9時～18時(8H・休憩含む)
- 3日目**：2009年10月12日(月)
9時～18時(8H・休憩含む/午後:認定試験有り)

※この講習会は、(社)日本フィットネス協会、日本Gボール協会の承認プログラムです。

開催予定地

千葉幕張

受講資格

ヒザイタ改善のノウハウを学びたいと思っている方であれば、プロアマ問わずどなたでも受講できます。

※10日の講習会にて、翌日のB級指導員認定講習会の受講資格である「C級修了」資格を取得できます。

講 師 陣

主任講師:小谷さおり

日本ヒザイタ改善普及会会長 NPO法人つえつえくらブ
「小谷式ヒザイタ改善体操」オーガナイザー、NPO法人日本Gボール協会理事、(社)日本フィットネス協会代議員、ジャイロトニックプラクティショナー、産前産後ケアPILATES認定インストラクター、大塚製薬トップ契約インストラクター、NIKE JAPANエリート

当会セミナーリーダー

海老沢千津子
宮川比登美

受 講 料

63,000円

- **第3回参加特典:当会限定色「赤」触覚ボール1コプレゼント!
- *「2005年以前のC級受講者はバイブル&触覚ボール込み料金です。」
- *お持ちの方は、バイブルを必ずご持参ください。
(今回初受講の方、紛失された方は別途となります。)(¥2,500)

申込者多数の場合、「キャンセル待ち」等の対応をさせて頂く事があります。

講 習 会 内 容

1日目

毎年更新するヒザイタ改善C級内容のレビュー(理論&実践)

2日目

C級内容をふまえ、そのプレゼンテーションテクニック(トーク&実技)

3日目

- 1) ヒザイタ改善 水中編の実践と裏付
- 2) 確認テスト(筆記&実技)

- ヒザを中心とした機能解剖学
- 筋生理学
- トレーニング理論
- ストレッチング&コンディショニング
- 概論&実技
- カウンセリング
- テクニック
- セルフケアテクニック
- 関節と栄養/他

お 申 み 方 法

所定の申込書にて、FAX または郵送となります。

*「お申込書」はホームページより、ダウンロードしていただけます。

<http://www.hizaita.com>

プリンターをお持ちでない方はご連絡下さい。FAXにて申込書をお送りいたします。

主 催

日本ヒザイタ改善普及会

協 力

NPO法人日本Gボール協会/社団法人日本フィットネス協会/ギムニク株式会社/月刊スポーツメディスン