

PARADISO

スタジオパラディソ ワークショップ

「スタジオインストラクターのための機能的動作評価とコンディショニング」

～明日からグルーブレスンで使える実践的指導方法～ vol.2



パフォーマンスを高めるとはということか？

カラダを機能的に動かすとはということか？

姿勢のアンバランス、腰痛、肩こりなどの「運動機能障害」において「動作を改善する」ことが大変注目されています。

エアロビクス、ヨガ、ピラテスなど様々なスタジオレッスンにおいて、運動指導者が、お客様の「動きのクセ」を評価できること。そして、それに対して改善のエクササイズを提案できることは、スタジオインストラクターにとって、とても重要なスキルになると考えられます。

「フィットネスジャーナル」の紙面上でもお目見えの、前回大好評だった、桂トレーナーをお迎えし、「Functional Movement：機能的な動き」の原則を紹介し、前述のスキルを身につけるための、わかりやすいレクチャーをご用意しました。

様々な場面で、すぐに活用できる内容です。お楽しみに。

【講師】 桂 良太郎 (Best Performance Laboratory 代表)

パーソナルトレーナー。担当はアスリート、歌手、モデル、タレント、政治家など経験多数

筋生理学の権威、東京大学大学院石井直方教授とプログラム共同プロデュース

2010年7月の独立以降、開催したセミナーは全て満員御礼である

月刊ジャパンフィットネス 10月号記事掲載あり。ホームページ：<http://www.best-performance.jp/>



【日程】3月11日(日) 13:00 - 16:00 (3h)

【場所】スタジオパラディソ (福岡市南区平和1-2-23 森山ビル4F TEL092-524-2245)

【料金】一般 4500円 九州スポーツクラブ協議会会員 3500円

パラディソ養成卒業生・パラディソ会員・パラディソインストラクター：2500円

【募集人数】20名

＜お申込み方法＞①まずはお電話かFAX、info@paradsio.ne.jpまでお申し込みください。

②申込み確定後に受講料をお振込みください(振り込み手数料はご負担ください)。

ゆうちょ銀行 記号17480 番号62083011 (有)スタジオパラディソ

— 申込書 — (FAX:092-524-2281)

・御名前

・御住所

・ご年齢

・ご職業

・お電話番号

・メールアドレス

★ 区分：一般 ・ 九州スポーツクラブ協議会 ・ パラディソ卒業生 ・ パラディソインストラクター

スタジオパラディソ

<http://paradiso.ne.jp>