

インストラクター勉強会

●2016年5月29日(日)

会場：スカイスポーツ（沖縄県那覇市具志885）

受講料：講座① 3,000円
講座② 3,000円 } ①&②セット価格 5,000円
※Jafa・MB単位取得の場合：①&②セット受講が必要です
1協会単位認定につき500円加算致します

講座① 10:00~12:00 久保田 吉浩

ヨーガクラスにおけるキューイングテクニック

~心集中を誘導するために~

ヨーガのクラスでは単にポーズの指導をするだけにとどまらずポーズを通して心集中を誘導することが大切です。このクラスではヨーガの本質を確認し、心集中を誘導するキューイングテクニックについて解説します。



講師 久保田 吉浩
九州共立大学非常勤講師
福岡リゾート&スポーツ専門学校
非常勤講師
Jafa/ADD&エグゼミネーター
ACSM/EP-C
健康運動指導士



講師 安藤 久美子
スタジオチーニアス代表
Jafa/ADD&エグゼミネーター
ACSM/EP-C
健康運動指導士
健康運動実践指導者

講座② 13:00~15:00 安藤 久美子

ゆるめる力！「楽のびストレッチ」

血液とリンパの流れを促進する「楽のびストレッチ」は、柔軟性の向上だけでなく姿勢改善や機能改善に役立てて頂けます。このセミナーでは、テニスボールを利用して、カラダの弱い部分を覚醒させ、肉体的に凝り固まった部分を開放していく最新ストレッチをご紹介します。あなた自身のカラダのために、本来の動きやすいナチュラルな感覚を是非ご体感ください。

お申込み・お問い合わせ

スタジオチーニアス：058-323-8955