

NSCAジャパン 北関東地域ディレクターセミナー

2016年7月24日(宇都宮)

日時	2016年7月24日(日) 9:30~16:30 (9:00~受付)
会場	トータルフィットネスサポート (栃木県宇都宮市御幸ヶ原町62-5東ビル1F)
内容	<p>【実技】</p> <p>上半身エクササイズの習得(レベル I 講習)</p> <ul style="list-style-type: none"> ベンチプレス(バーベル・ダンベル) ラットプルダウン・ワンアームダンベルロウ ダンベルショルダープレス・サイドレイズ シーテッド・ダンベル・オーバーヘッド・トライセップス・エクステンション・バイセップス・カール など <p>下半身エクササイズの習得(レベル I 講習)</p> <ul style="list-style-type: none"> バックスクワット・デッドリフト フォワードランジ(バーベル・ダンベル) レッグプレス・レッグカール など <p>ウェイトトレーニングの基本となるエクササイズについて、安全性を重視したNSCAのガイドラインに則った動作や姿勢等のエクササイズテクニックを学び、指導者自身が正しく実技の見本を見せることが出来る師範力を養成します。</p>
	<p>齊藤 登 (NSCA-CPT,*D, 認定検定員, トータルフィットネスサポート代表)</p>  <p>NSCAジャパン認定検定員 齊藤登氏の、豊富な経験に裏付けられた解説で、今一度、ベーシックな内容から学びましょう。</p>
受講料	会員:6,480円 一般:7,776円
定員	15名 (定員に達し次第締め切ります)
キャンセルポリシー	開催1週間前までにご入金がない場合、受付をキャンセルとさせていただきます。開催1週間前を過ぎますと、キャンセルチャージとして受講料の100%を申し受けます。
CEU	0.6(カテゴリーA)



レベル I 講習

ベーシックなレジスタンスエクササイズについて、適切な師範技術の確認と習得を目指します

