


NSCAジャパン関西地域ディレクターセミナー

2018年5月12日(土)

時間	17:30~20:30 (17:00~受付)
会場	大阪商業大学総合体育館 地下1階 ウェイトリフティング部 (大阪府東大阪市御厨栄町4-1-10)
内容	<p>【実技】 フリーウェイトトレーニング実技~メインエクササイズから補助エクササイズの習得</p> <p>フリーウェイトトレーニングにおけるベーシック種目のフォーム確認(メインエクササイズ・補助エクササイズ)、及びパーソナル指導現場での活用を本講義で実施します。</p> <p>フォームの修正点や各トレーニングの演習の手順を学ぶことができます。NSCA教材の基本的な要素も含んだ充実の内容です。</p> <p>扱う種目:(バーベル種目)スクワット、デッドリフト、ベントオーバーロウ、ショルダープレス</p> <p>参考文献 1) NSCAジャパンレベルアッププログラム レベル I 講習会テキスト</p>
講師	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>荒牧 友宏</p> <p>CSCS,*D, NSCA-CPT,*D, 認定検定員</p> </div> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-left: 20px;"> <p>講師の荒牧氏はNSCAジャパンの認定検定員として全国のトレーナーの育成に深く関わり、NSCAジャパン最優秀指導者賞・パーソナルトレーナー・オブ・ザ・イヤー2014を受賞。プロスポーツ選手や日本代表選手、一般フィットネスに至るまでスポーツ・フィットネスの第一線の現場で指導。京都府ボディビル・フィットネス連盟理事も務める。</p> </div> </div>
受講料	会員:3,240円 一般:4,860円
定員	25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	0.3(カテゴリーA)