

NSCAジャパン沖縄地域ディレクターセミナー

2018年5月27日(日)

| | |
|-----------|---|
| 時間 | 9:00~16:00 (8:30~受付) |
| 会場 | SOLA沖縄学園 SOLA沖縄保健医療工学院 (沖縄県宜野湾市大山7-9-8) |
| 内容 | <p>【講義】 クライアント様(お客様)に継続的な体作りをお伝えする方法 インターネットの発達により誰でも手軽に情報を手に入れられる今の時代。簡単で短期的なダイエット・体作りを謳う劇的な体の変化に飛び付き、心身ともに壊れてしまい、不健康な体を作ってしまう方がいらっしゃいます。そのようなインスタント・ダイエットではなく、本質的で健康的な体作りを支援して、お客様の健康美に貢献するために、トレーニングだけではなく食事面のアドバイス・メンタル面のサポート方法をお伝えします。</p> <p>【実技】 フリーウェイトトレーニング・自体重エクササイズ実技 ~基本となるトレーニングとホームエクササイズ ボディメイクの基本となるフリーウエイトと家で行うことができる自体重エクササイズを演習していきます。クライアント様のモチベーションを維持、向上させる補助の仕方、セットの組み方、エクササイズテクニックをお伝えします。また、具体的なエラー動作を理解し、より安全性・効果性の高いエクササイズ指導技術を学びます。 扱う種目:(バーベル種目・自重種目)腕立て伏せ・ベンチプレス・スクワット・ラットプルダウン・クランチ ※より良いセミナーにするため、内容を変更することがございます</p> <p>参考文献 1) Thomas R.Baechele Roger W.Earle編.NSCA決定版ストレングストレーニング &コンディショニング第3版,東京:ブックハウスHD,134-152,176-196,226-261,418-449,535-550,2010.</p> |
| 講師 |  <p>青木 泰蔵 NSCA-CPT, パーソナルトレーニングジム Bodyke代表トレーナー</p> |
| 受講料 | 会員:6,480円 一般:9,720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く場合がございますのでご了承ください。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) |

JAF A/GFI: 6.0単位 付与あり