

講演名	JAF A/GFI	健康運動指導士・健康運動実践指導者 <small>※健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として、以下の対象講座は認められます。</small>
11:30～12:30 【講演】 筋力トレーニング最新知見（仮）	申請予定	申請予定
14:00～15:00 【講演】 二関節筋のユニークな振る舞いと適応能力～アスリートから高齢者まで～	1.0 単位	講義1.0単位（認定番号 246290）
14:00～15:00 【実技】 ウォーミングアップとペリオダイゼーション	1.0 単位	実習1.0単位（認定番号 246291）
15:20～16:20 【講演】 健康づくりのための筋力トレーニング～これまでのガイドラインにおける位置づけと新ガイドでのポイント～	1.0 単位	講義1.0単位（認定番号 246292）
15:20～16:20 【実技】 腰痛に対する体幹部リコンディショニングの実践	1.0 単位	実習1.0単位（認定番号 246293）