

FITNESS ワークショップ 1 DAY SESSION 開催のお知らせ

- 開催日▶平成22年3月20日(土)
- 会場▶東急スポーツオアシス聖路加ガーデン店
〈最寄り駅▶日比谷線築地駅・有楽町線新富町駅〉
- 申込受付期間▶2月1日(月)~3月16日(火)



▶コース内容

ニュートラルポジションのかんたん確立メカニズム 〈講師:鈴木秀秋・西沢実佳〉

WS-1 〈時間〉
10:30~12:00
ピラティス/パーソナル

トレーニングやピラティス指導において、スタート姿勢でのニュートラルポジションがしっかり確保されることはEX効果をより高めることができます。固有受容器のメカニズムを活用しローカルスタビライザー(インナーマッスル)を起動させていくメカニズムを理解していると、限られた時間内でニュートラルポジションの確立維持ができます。ピラティスEXに、米国NATAで研究開発され医療分野でも着目され始めているグッズを活用して、どなたにでも解りやすくご紹介いたします。

ヨガをするとなぜ健康になるのか? 〈講師:古市佳也〉

WS-2 〈時間〉
14:00~16:00
ヨガ

ブームが終わった昨年、世界中でヨガは確実に定着してきています。では、なぜ一過性のブームで終わらず根付いてきているのかというと、それはストレスが蔓延してきているからに他なりません。そのため心理的なストレスによる肩凝りや頭痛、胃潰瘍や喘息、アレルギーや関節症などの身体的な疾患や、うつ病やパニック障害、摂食障害などの精神的な疾患に悩まされる人が増えてきています。今回、ヨガを行うと、なぜ健康やかな状態になるのかをお伝えし、自信を持って指導に当たられるように学んで頂きます。

明日から使える! ファンクショナルエクササイズとその指導法 〈講師:池田克也〉

WS-3 〈時間〉
16:30~18:30
パーソナル

日常生活動作の改善や運動時の動作効率向上には、機能的な動作(ファンクショナルムーブメント)を獲得することが重要となります。そのためには体幹(コア)や四肢の安定性および可動性、姿勢や重心のコントロールに重点をおいたファンクショナルエクササイズを行う必要があります。本セッションでは、アスリートのコンディショニングからフィットネス愛好家のトレーニングまで幅広く活用できるエクササイズとその指導法をご紹介します!

Pilates グループ マット ―レベルの壁をぶち壊せ!― 〈講師:橋本竜幸〉

L-1 〈時間〉
12:30~13:45
ピラティス

幅広いレベルの参加者に対応したレッスンは難しいものです。どちらか一方のレベルに合わせては全体のスキルアップ、クラスの成長も望めません。グループPilates指導者なら必ずぶち当たる「壁」ではないでしょうか?皆さんも日々、試行錯誤の連続だと思います。もちろん自分もそうです!このセッションでは一般のお客様もご参加いただける、レッスン形式の研修方法を取ります(レッスンのみの参加可能)。そこから得られる生の情報をもとに、すぐにでも利用して頂ける生のスキルを提供いたします。一緒に悩む指導者として、少しでもお役に立てれば幸いです。皆様のご参加を心よりお待ちしております。※12:30~13:30がレッスン時間となります。

▶参加費

	外部IR	WEB申込み	登録IR	非会員(60分)	会員(60分)
WS-2・WS-3	4,500円	4,050円	3,500円		
WS-1	4,200円	3,780円	3,150円		
L-1	2,500円	2,250円	1,500円	1,000円	500円

※外部インストラクターの方は、WEBからお申し込みいただくと参加費が10%OFFとなります。



鈴木 秀秋
Suzuki Hidaki

■東京大学医学部付属病院研修過程終了
■Aoyama Body Conditioning Room
りらせら主宰



西沢 実佳
Nishizawa Mika

■東急スポーツオアシスI-Realスタッフ
■JHCAフィジカルコンディショナー
■ピラティスイクイップメント指導



橋本 竜幸
Hashimoto Tatsuyuki

■東急スポーツオアシスI-Realスタッフ
■Peak Pilate system
Level-III Instructor
■ACSM/HFS



古市 佳也
Furuchi Yoshinari

■(社)日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士
■(社)日本統合医療学会認定



池田 克也
Ikeda Katsuya

■NSCA認定ストレングス
&コンディショニングスペシャリスト
■NSCA認定パーソナルトレーナー

“FITNESS 1 DAY SESSION”に関するお問い合わせ・お申込み先

あなたのカラダに提案を。
TOKYU SPORTS



(株)東急スポーツオアシス プログラムサービス係

☎03-5433-0157

〒154-0023 東京都世田谷区若林1-18-10 みかみビル8F

受付時間▶月~金 10:00~17:00(土日・祝除く)

ホームページ▶ <http://www.sportsoasis.co.jp>