

動きにつなげる機能解剖学

～ウォーキングからダンスプログラム指導へのアプローチ法～

開催日時 10/28(土) 15:00～18:00
10/29(日) 13:30～18:30

《講座概要》

土曜日は、今更聞けない基礎解剖学、骨、関節、筋肉、筋膜の仕組みをしっかり理解して、機能改善に役立てていきましょう。

ほぐしたり緩めたりすること、ストレッチすることの目的を再確認します。

日曜日は、それを応用して、動きのコントロールについて、より深く学んでみましょう。

機能解剖学の学びが、実際の日常動作やダンスムーブメント、スポーツムーブメントに活かされるように、動きのシステムを機能解剖学の観点から学んでいきましょう。

コアコントロール、コーディネーションという考え方もぜひ学んでください。

指導の際のアプローチが変わっていきます。一般の方のご参加も可能です。

ご自身の体への探求としてご参加下さい。

《担当講師》

尾陰 由美子

- ・有限会社アクトスペース企画 代表取締役
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会長
- ・からだの学舎Re-fit 校長
- ・公益社団法人日本フィットネス協会 業務執行理事
- ・健康運動指導士
- ・フランクリンメソッド エducator
- ・ゆめのたね放送局 ラジオパーソナリティ

《参加費》

¥28,000 + 税

※ ¥24,000 + 税 (NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会員)

《最少催行人数／動きにつなげる機能解剖学》

10名

開催日の一週間前(10/21)の時点で10名未満の場合は中止となります(スペシャルレッスンのみ実施)

スペシャルレッスンのご案内

①開催日時 10/28(土) 13:35～14:35

【ピラティスwithストレッチーズ】

伸縮性のある布ストレッチーズを使って、身体の伸びを感じながらの心地よいピラティスを体験してみませんか？

ストレッチーズの布が肌に触れて、それが心地よいフィードバックとなって、姿勢改善や呼吸機能改善に役立ちます。

②開催日時 10/29(日) 12:00～13:00

【ピラティスwithストレッチポール】

とっってもよく知られているストレッチポールなのに、ベーシックセブンでコアリラックスすることやピラティスの目的である、コア安定を動きにつなげていなかったり・・・ストレッチポール1本でリラックスからコア安定、動きのためのコーディネーションまで段階を追った機能改善のためのレッスンを体験してください。

《両クラス担当講師》

尾陰 由美子

《参加費》

各クラス ￥2,000＋税

《e-PREMIUM会員ポイント数》

動きにつなげる機能解剖学 (5ポイント)

スペシャルレッスン (各クラス 1ポイント)

◆e-PREMIUM会員ポイントの詳細については下記のアドレスをご参照ください

<http://www.sports-club.jp/frescoforum.html>

《主催/会場》

KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水

(神戸市垂水区日向1-4-1 レバンテ垂水1番館3階)

JR神戸線 垂水駅前

TEL: 078-708-7500

<http://www.ktv.jp>



≪ 申込手順 ≫

①お電話にてお申込みください。

TEL:078-708-7500 (フレスコ垂水) ※毎週木曜は休館日

※フレスコ Eメール会員にご登録頂くと、参加費が10%引きになります

(いきいき・のびのび健康づくり協会 会員割引との併用は出来ません)

フレスコ Eメール会員の登録方法については下記のアドレスをご参照ください



<http://www.sports-club.jp/frescoforum.html>

(メール配信登録にアクセス)

②申込確認後、フレスコ事務局より日本郵便の払込取扱票を郵送いたします。

払込取扱票到着後、1週間以内にお近くの日本郵便よりご入金お願い致します。

※払込金受領証が参加チケットになりますので、当日ご持参下さい。

(領収書が必要な場合は、コピーでも可)