

ストレッチポールを使ったコアコンディショニングの基本 ベーシックインストラクター認定講習会 開催

財団法人 日本コアコンディショニング協会認定セミナー！



ストレッチポールの正しい使い方を学ぼう！！

日程	2012年1月24日(火)
会場	鳥取県福祉人材研修センター 2F 第2小研修室
時間	10:00～13:00(受付開始 9:45)
定員	20名(お早めにお申し込み下さい)
講師	林 志郎(jcca 認定アドバンストレーナー/B級講師)
受講料	6300円(税込み)
申し込み方法	申込用紙に必要事項を明記のうえメール又はFAXにてお申し込み下さい。 アドレス hayashi-siro@axel.ocn.ne.jp FAX 0857-30-1697
申込期限	2012年1月22日(日) 詳しくは URL http://www.tottorikaigo.com/
持ち物	筆記用具・靴下 テキスト・ストレッチポールは当方にて用意いたします。 当日は動きやすい服装でお越しください。(スカート・ジーパン厳禁)
お問い合わせ	(株)鳥取介護サービス (担当 林) 080-3725-3967



ベーシックセブン・ストレッチポールとは・・・

- ※ ポールの上に寝て 15分程度の簡単な運動を行うことで筋肉や関節が緩む感覚を”体感”できる画期的なツール・メソッドです。
- ※ 姿勢改善を目的として考案された コアコンディショニングの基本エクササイズです。
- ※ 誰でも簡単にセルフコンディショニングが可能なツール・メソッドです。
- ※ プロスポーツから芸能界、フィットネス、リハビリ、高齢者施設などで幅広く使用されているツール・メソッドです。

～講師ごあいさつ～

こんにちは。財団法人 日本コアコンディショニング協会 B級講師の林 志郎です。
私は今でも初めてポールに乗った時の感動を忘れられません。たった10分程度で肩・背中・股関節の筋肉・関節が緩み、背中が床に埋もれるような不思議な感覚と共に、**姿勢が良くなり身体が楽になったのです。**
これは不定愁訴に悩む人、スポーツ愛好者の救世主になる！と直感的に思いました。
今回はリラクゼーションパッケージ【ベーシックセブン】を安全かつ効果的に実践、指導できる技術を習得でき、JCCA から認定されますので、是非ご参加下さい。