

パーソナルトレーナー新名孝子の
ピラティス・インストラクター
 養成講座



「パーソナルトレーナー新名孝子のピラティス・インストラクター養成講座」は、よりピラティスを極めたい人へ向けた講座です。いま、日本で最も注目を集めるエクササイズ、ピラティス。

新名孝子がトレーナーの視点で見たピラティスの目的、またフィットネスインストラクターとしての経験をもとに、ピラティスの一つひとつの動きについて、自ら理解し、そして正しく伝えられるよう解説していきます。

前回よりもより進化した内容にご期待ください。

今回よりピラティスをもっと知りたい方のために基礎編のみ受講可能です。

「ピラティスをもっと知りたい」基礎編、「指導者になりたい」指導者向け

対象者：ピラティス経験者

定員：5名

	日時 場所	カリキュラム	受講料
基礎編	1/12.19.26.2/2.23 (5回) 木曜日 13:00~16:30 コナミスポーツクラブ 体操場	理論:ピラティスとは・解剖学 基本原則・呼吸法・コアの概 要と働き 実技:エクササイズのウーミ ングアップ	会員 42000 円 会員外 47250 円
指導者向け	基礎科の日程と同じ .3/1.8.15.22.29(10回) 3/19 月曜日 16:20~ 第1スタジオ認定試験 29日は予備日	理論:姿勢の分析・安全に対 する考察 実技:エクササイズすべて プレゼンテーション試験	会員 105000 円 会員外 115500 円

(養成受講者は半額)

場 所:コナミスポーツクラブ松山

松山市若草町5-3 電話 089-915-5333

申し込み方法:2011年12月27日までにコナミスポーツへ申し込み、入金いただいた後、関連資料などを送付いたします。

なお、定員に達し次第、受付は締め切りますこと、ご了承願います。

ご不明な点は新名(090-3780-6078)にご連絡ください。