第33回 フィットネスセッションガイドブック

2020 33rd

FITNESS SESSION

GRAVITY「重力」

期　間

2020年 5月 3日(日) 4日(月) 5日(火)

会　場

ゴールドジム東陽町スーパーセンター

2020 16th

SPORTS & FITNESS SHOPS

[スポーツ&フィットネス ショップス]

フィットネスセッション併催

申込受付期間・時間

インターネットのみ

2020年 3月16日(月)～4月30日(木)

期間中 24時間受付

Mail fis@msj.biglobe.ne.jp

FAX 047-393-6607

フィットネスセッション事務局

御申込・御問合せ・資料請求の詳細はP 07を御参照下さい

＊インターネットを御使用出来ない方は同頁を御覧下さい。

FITNESS SESSION 2020 THE THEME OF THE 33rd GRAVITY「重力」

第33回のテーマ　GRAVITY「重力」

フィットネスセッション実行委員会　代表　前田　励文

地球上の全ての生物は、重力（Gravity）と共存し、そして、利用して生きています。ヒトも誕生と共にその影響を受け約１年間かけて、起き上がり、立ち、歩きだすまでのプロセスが、その後の全ての動きの基盤になると云われますが、重力下における神経ネットワークの成熟と並行して、重力と釣り合いをとる抗重力（Antigravity）構造の使い方を学習していくのです。抗重力筋（Antigravity Muscle）は、重力に拮抗して立位姿勢を保持する重要な役割を果たしますが、抗重力筋とその拮抗筋を含め、姿勢筋とも呼ばれています。ヒトの身体はブロックの積み重ねの様な構造ではなく、筋と骨の張力のバランスにより成り立っているので、圧縮力と張力の力の釣り合いにより自己安定する構造システムを指す建築的概念であるテンセグリティTensegrity構造であるとも云われているのです。

このように「身体を全体として一つ」として捉え、重力と上手に協調し張力を調整していくことが出来れば、疲労することなく、楽に姿勢を保つことができるはずですが、個々人の成長と共に、親の動きや環境、文化、仕事や生活習慣等、様々な後天的要因の影響を受け順応していく中、次第に独自の動作パターンが形成されていくようになり、ある局所に力（筋緊張等）がかかってしまう、そしてそれが身体全体に変化をもたらし、歪みを生むという事が多々起きてきます。身体構造の基礎に矛盾した動きは、気づかぬ内に身体を壊すことに繋がっていきます。

そしてそれは実際に、それは日常生活の中だけではなく、本来は健康の増進のために行われているヨガ、ピラティス、ダンス、ストレッチ、ウエイトトレーニングなどのエクササイズやスポーツを行う中でも起きている場合があります。逆に、武術や伎芸の達人といわれる人達は、この「重み」を最大限利用し、見事なまでの身体づかいをしています。このように、重力下における、「重み」・・床反力、体重移動、加重・抜重などを上手く扱うことは、身体に負担をかけずに楽に生活をする、ヒト本来の自然な動きのコツになるのです。

日常生活動作、スポーツやフィットネス、医療や介助など、あらゆる分野における指導者、従事者、施術者にとって、重力ー身体構造と動きの基礎を正しく理解した上で、全ての動きを分析し、評価・修正していく能力を高めること、そして、適切なサポートをしていくことは、最早、必須条件であるといっても過言ではないでしょう。第33回フィットネスセッションは、『重力Gravity』をテーマとし、重力下での動きの原理原則を明確にし、最終的に、個々人が、おかれた状況に適合したものに応用していき、主体性を持った、楽な動きを体現することに繋がる方法を探求していきたいと考えています。先ず、客観的に基礎を知る、見極める、そして個に適合したものに応用し、体感を通して動きに繋げていく・・・・・それを積み重ねていくことにより、自分に合った方法を見出し実践すること、それが理想のFITNESSであり、そしてそれを導いていくのが、指導者の役目なのではないでしょうか？

会場：ゴールドジム東陽町スーパーセンター

会場フロアガイド

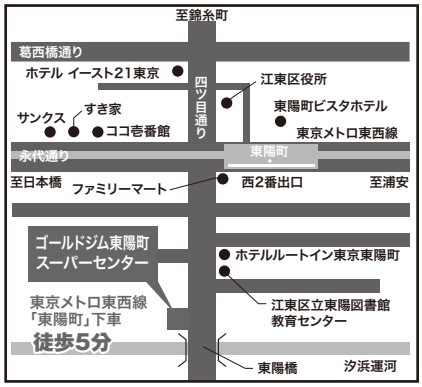
＊会場配置は都合により変更する場合があります。

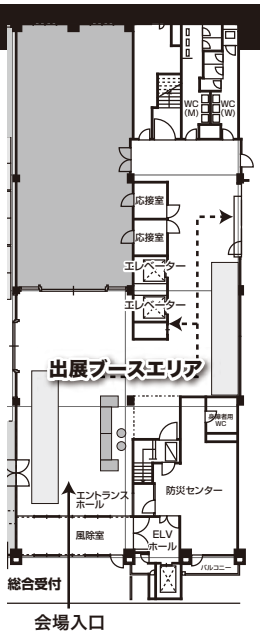
1F	総合受付・出展ブーススペース
3F	スタジオ・格闘技スタジオ・会議室A・会議室B・講師控室/更衣室
4F	アリーナ①/②・プール・参加者更衣室
5F	ラケットコート・スポーツフィールド
6F	スタジオ（5/5のみ）

■ 会場へのアクセス

東京駅から	東京駅 ― 東京メトロ 丸ノ内線（池袋行）もしくは徒歩 ― 大手町駅 ― 東京メトロ 東西線（西船橋行） ― 東陽町駅	徒歩含め 約25分
羽田空港から［その1］	羽田空港［第1ビル］［第2ビル］ ― 東京モノレール 空港快速 ― 浜松町駅 ― JR京浜東北・根岸線（大宮行） ― 神田駅	
	東陽町駅 ― 東京メトロ 東西線（東葉勝田台行） ― 日本橋駅 ― 東京メトロ銀座線（渋谷行）	徒歩含め 約49分
羽田空港から［その2］	羽田空港 国内線ターミナル（京浜急行） ― 京急空港線 エアポート急行 ― 泉岳寺駅 ― 都営浅草線アクセス特急（成田空港行）	
	東陽町駅 ― 東京メトロ 東西線（東葉勝田台行） ― 日本橋駅	徒歩含め 約47分

※上記時間表記は乗車時間のみ、その他乗り換え時間などは含まれておりません。





参加者動線

1F ⇒ EV ⇒ 3Fに
移動 ⇒ 階段で4F
更衣室に移動 ⇒
各会場に階段で移動

＜お願い＞

- ●全館内禁煙
- ●ゴミは原則として、各自お持ち帰り頂くようご協力下さい
- ●運営計画上、講座の各会場を変更する場合があります
- ●駐輪場は有り

■ ご参加に際してのご案内

必ずお読み頂き、各事項をご了承の上のご参加として頂きますようお願い致します。

1. 本会場は会員制フィットネスクラブで、会期中も同会員様の利用がありますので、御参加の皆様の使用出来る場所に制限があることを御理解下さい。また会場内の移動や利用時に、会員様の通行の妨げにならないよう御配慮ください。
2. 更衣室は、4Fのスクール用ロッカーの御利用になりますが、比較的狭く、また施錠が出来ませんので、大変お手数ですが、更衣後のお荷物は各会場までお持ち頂けますようお願いいたします。尚、キャリーバッグ等の大きなお荷物は預り所を設けますので、そちらを御利用下さい。＊貴重品は必ず、各自お持ちください。
3. 健康管理・体調管理、携行品管理は、全て御自身の責任の下で、御参加ください。怪我・盗難・その他一切の事故等につきましては全て自己責任とし、主催運営者、施設側は一切の責任は負わないものとします。
4. 各講座への御入場は、受講票のメール画面、もしくはプリントアウトした紙面（チケット）を該当する会場受付で御提示の上、お名前をお伝え下さい。受講票をお忘れの場合は御入場をお断りいたします。
5. 各講座におきまして、原則として録音・撮影、また酒類・危険物の御持込は、固くお断りいたします。また著しく他者に対して迷惑となる行動・言動があった場合は主催者・施設の判断により、ご退場頂く場合がありますことを予めご了承ください。
6. 各講座説明文にある必要な用具を事前にご確認の上、御持参ください。ヨガマットについては、レンタル用（¥500/1日）を1F総合受付で用意しています。
7. 飲料は館内に数か所、自動販売機がありますので、そちらを御利用頂くか、御自身で事前に御用意下さい。食物については、3Fショップにプロテインバー等の軽食は販売されていますが、レストランはありませんので、事前に御用意頂くか、近隣の飲食店やコンビニエンスストアを御利用下さい。各講座への飲料持込は、ペットボトルもしくは水筒のみでお願いいたします。またラウンジスペースに限りがありますことを事前にご了承ください。
8. 参加者・出展者・関係者とも、発生したゴミは、原則お持ち帰りください。施設内のショップ、自動販売機でご購入されたものは館内ゴミ箱にお捨て頂けます。

フィットネスセッション事務局　＜問合せメール＞ fis@msj.biglobe.ne.jp　＜電話＞ 047-712-6550　＊スタッフ不在の場合が多々あることを御了承ください。

主催	■特定非営利活動法人 日本Gボール協会　■フィットネスセッション実行委員会
後援	■特定非営利活動法人 日本健康運動指導士会　■一般社団法人 日本フィットネス産業協会 ■公益社団法人日本フィットネス協会　■公益社団法人 日本エアロビック連盟 ■株式会社JAPAN WELLNESS INNOVATION　■株式会社 アクアダイナミックス研究所 ■ミズノ 株式会社 アクアフィットネス事務局　■一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会 ■特定非営利活動法人 NSCAジャパン　■公益社団法人 スポーツ健康産業団体連合会
協賛	■株式会社THINKフィットネス　■株式会社ブラボーグループ　■ベンゼネラル株式会社 ■株式会社ギムニク　■株式会社クラブビジネスジャパン　■有限会社ラウンドフラット ■加圧ウェルネス株式会社　■JTTMA（日本タイ古式マッサージ協会） （予定:変更の場合があります）
協力	■ゴールドジム東陽町スーパーセンター ■NEXT ■トレーニングジャーナル ■秘伝
企画協力	■株式会社THINKフィットネス ■株式会社マーベリック
企画運営	■フィットネスセッション実行委員会 ■フィットネスセッション事務局

Time Table タイムテーブル

※運営上の都合により会場変更がある場合があります。予めご了承ください。

2020年5月3日(日)

会場		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
3F	会議室1		11 中村尚人		12 ACO		22 望月美佐緒		29 小山内映子			
3F	スタジオ	GG会員利用			GG会員利用			GG会員利用				
3F	格スタジオ	02 澤口裕二										
3F	会議室2	59 松浦 移動			55 村上・緒方 移動		09 白井	58 藤原 移動				
4F	プール		59 松浦		GG会員利用	55 村上・緒方			58 藤原			
4F	体育館①	26 増子&コービン			08 岡部友		10 本橋恵美					
4F	体育館②											
5F	ラケット1	35 高橋禎彦			28 中村道紀			33 大曾根聡				
5F	フィールド	41 廣戸聡一			36 佐藤拓矢			40 中尾和子				

注意 移動マークのあるものは移動があります。

2020年5月4日(月)

会場		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
3F	会議室1	39 岡本正一			01 中村好男		03 矢野史也					
3F	スタジオ	GG会員利用			GG会員利用		30 吉田美和子					
3F	格スタジオ	48 秋間祥臣			31 鈴木亮司		15 斎藤瑞穂					
3F	会議室2	56 坪井 移動			54 太田&小林 移動			57 坪井 移動				
4F	プール		56 坪井				54 太田&小林		57 坪井			
4F	体育館①	06 日本Gボール協会			05 日本Gボール協会							
4F	体育館②	25 井上トキ子			43 小関勲		51 秋野&ニシ・ジェフィー		52 柿塚アンドレ			
5F	ラケット1	42 本橋正光			47 鈴木隆人		34 杉山幹					
5F	フィールド	13 ケンハラクマ			27 増子俊逸		44 藤原葉子					

2020年5月5日(火)

会場		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
3F	会議室1		38 岡本正一			07 鈴木雅			18 石坪佐季子			
3F	スタジオ		GG会員利用			14 高村マサ						
3F	格スタジオ	19 幕内美智子				32 遊馬広之						
3F	会議室2	60 露久保 移動						61 吉田 移動				
4F	プール		60 露久保		GG会員利用	53 田村敦子			61 吉田			
4F	体育館①	20 中尾和子				21 中尾和子			04 新垣清			
4F	体育館②	37 佐藤拓矢				23 高田&真砂			24 森畑一美			
5F	ラケット1	16 扇谷孝太郎				17 大久保圭祐						
5F	フィールド		45 小林さくら			46 小林さくら			49 磯崎良太			
6F	スタジオ	GG会員利用							50 大山恵美子			

POINT 資格認定ポイント

資格認定ポイントについて ＊＊全て申請中（詳細は公式サイトのTOP頁を御覧ください）

各団体による資格認定及び資格継続対象クラスの申請について、現在申請中で、当ガイドブック制作時には正式に承認されておりません。詳細はホームページに、最新情報を掲載いたしますので、大変御手数ですが、そちらを御確認頂きますようお願いいたします。
認定対象クラスについては、P4からの案内頁の各説明文の右上に、団体別の記号で表記しています。

公式サイト **https://fitsen.ex-hm.com/**

認定団体	記号	認定資格	継続ポイント認定及び申請方法	講座時間/ポイント				
公益社団法人 日本フィットネス協会	☆	JAFA/GFI	名簿に必要事項をご記載頂き、講座終了後に受付にて証明書をお受取ください。	時間(分)	90分	120分	180分	360分
				ポイント	1.5	2.0	3.0	6.0
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	健	健康運動指導士 健康運動実践指導者	各講座受付の際、会員証をお持ちの上、名簿に必要事項(氏名・会員番号)をご記載頂き、講座終了後に同受付にて証明書をお受取ください。	時間(分)	60分あたり、1.0ポイントとなりますが、各クラスにより、講義・実習の区分は異なります。詳細はホームページを御参照ください			
				ポイント				
JAPAN WELLNESS INNOVATION	★	AFAA	各講座受付の際、継続ポイント承認用紙(プログラム毎1枚)をお受取頂き、講座終了後、各自で各講師よりサインをもらってください。	時間(分)	60/75分		120/180分	
				ポイント	1.0		2.0	
特定非営利活動法人 日本Gボール協会	○	Gボールグループインストラクター Gボールパーソナルインストラクター	各講座終了後、必要な方(新たに資格取得する方も含む)に、受講証明書をお渡しします。	時間(分)	90/120分		180分	
				ポイント	1.0		2.0	
ミズノ株式会社 アクアフィットネス事務局	□	MIZUNOアクア	各講座受付の際、継続ポイント承認用紙(全プログラム共通1枚)をお受取頂き、講座終了後、各自で各講師よりサインをもらってください。	時間(分)	120分			
				ポイント	2.0			
一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会	▲	協会認定 インストラクター	各講座受付の際、認定ポイント継続の証明書をお受取ください。	時間(分)	90分		180分	
				ポイント	1.5		3.0	
特定非営利活動法人 NSCAジャパン	●	CSCS CPT	各講座受付の際、会員証をお持ちの上、名簿に必要事項(氏名・会員番号)をご記載頂き、講座終了後に同受付にて証明書をお受取ください。	時間(分)	120分		180分	
				ポイント	0.2(A)		0.3(A)	
株式会社アクアダイナミックス研究所	△	AEA	各講座受付の際、登録証をお持ちの上、名簿に必要事項(氏名・登録番号)をご記載ください。	時間(分)	全ての講座			
				ポイント	1.0			

講座案内（番号）

講演日時（曜日）・講座種別・資格認定団体記号（詳細はP03 確定情報は公式サイトに掲載します）

演題 ＊内容をよく御覧の上、御参加下さい（追加情報はメールマガジンで配信予定! 是非ご登録下さい）

講座番号 01

5月4日（月） 12:30～14:30　特別企画:レクチャー（講義）　健☆★

新時代のフィットネス指導者に求められる役割と期待

中村好男
ナカムラヨシオ

早稲田大学教授

フィットネスは今、新しい時代を迎えようとしています。1968年に著された「エアロビクス」は、それまでのPhysical Fitness（1G）の概念に革命を起こしました。それをきっかけとして、フィットネスのうねりは世界中に広がり（2G）、1979年には日本に上陸。その後、フィットネス施設・機器の充実期（3G）、生活習慣病をはじめとしたパーソナルニーズ対応期（4G）を経て、ICT革命に洗われる社会変革の中で、フィットネスは今、新しい時代を迎え、指導者にも新たな知見が期待されるようになっています。ここでは、そのような新時代のフィットネスを「第五世代のフィットネス」＝「フィットネス5.0」と名付け、その社会状況やフィットネス業界全般の動向を見据えた上で、インストラクター&トレーナーに求められる役割と期待について解説いたします。

参加いただく指導者の皆様には、個々人のスキルアップや社会的自立を意識いただく場になるとともに、個々人の立ち位置を理解できるような場になることを期待しております。

＜企画趣旨＞　フィットネスセッションは毎回、身体運動の原理原則となるものをテーマに掲げていますが、実は根底にあるテーマは、人の健康をサポートする日本の指導者・従事者の底上げ、質的（心技体）向上にあります。今回、早稲田大学スポーツ科学学術院・中村好男教授をお招きし、新時代の指導者はどうあるべきか、その最大のヒントにつながるお話をして頂きます。そして、後半には質疑も交えたトークセッションも行います。全ての指導者の方に聞いて頂きたい、今年の基調講演となるクラスです。

特別価格: ¥3,000

講座番号 02

5月3日（日） 10:00～17:00　特別企画:ワークショップ（講義＋実技）　健☆

あなたに役立つ動きの学習-進化学と解剖学と力学の実践と知識

澤口裕二
サワグチユウジ

介護老人保健施設エーデルワイス施設長 ／ 日本キネステティク普及協会学術担当理事

動きの基礎はヒトの体の構造＝解剖と重力の良い関係を築くことです。まず寝返り、起き上がり、立ち上がりの動作から重力の下での骨格の楽な使い方＝エネルギー消費を最小限で最大の効果を上げられることを体験してもらいます。そのあと解剖の細かい知識を提供し動物としてのヒトの解剖、骨格が進化のプロセスでどのように変化してきたかを、動物の骨格標本、ヒトの可動性骨格モデル、ロボットによる動きの再現、参加者自身の動きの体験を通して示します。

動きやすい服装で御参加下さい。床に寝て動きを体験します。

＊ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥14,000

講座番号 03

5月4日（月） 15:00～18:00　特別企画:ワークショップ（講義＋実技）　健☆

「トレーナーとしてどういきるか」 ― yメソッドの誕生! ―

矢野史也
ヤノフミヤ

waseda wellness institute　CEO ／ （株）スポーツフィールド取締役会長

「命とは時間のことである　」と言ったのは日野原重明ドクター。確かに、一定の時間で命は終わります。暇潰しとは命潰しを意味するので、時間を生きる私達は命(時間)を大切にしなければなりません。だから、身体のコンディショニングに費やす時間も短い方がいい・・・この発想で生まれたのがyメソッドです。1分で、腰・膝・肩を整える―効果・効率を徹底追求した、このメソッドを2020年のフィットネスセッションで、初めて披露します!　その即効性に驚かれることでしょう。全ての運動指導者に役立つ内容です。是非、御体験下さい!

＊ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥6,500

講座番号 04

5月5日（火） 16:00～18:00　特別企画:ワークショップ（講義＋実技）　健☆

重力を活かした究極の運動制御ー速さへの挑戦!

新垣清
アラカキキヨシ

国際沖縄空手道「無想会」会長・最高師範

今年のテーマである「重力」ー重みを巧みに扱い動く極意、失われた東洋の叡智、そして世界最高峰ともいえる運動理論が、実は江戸時代の日本、沖縄の空手に存在していました。その重力下の身体操作を極めた理論は、世界レベルの変幻自在の動きとパワーとスピードもたらします。この講座では重力、特に自由落下を自在に操る秘訣、人の動きの質を高める原理原則（身体操作）を新垣清が機能解剖学・運動学観点からも明らかにし解説・実習していきます。道場生以外の方々には今回が初公開となります。運動指導者、武術やスポーツをされている方には目から鱗の学びになることでしょう。是非御体験下さい!

特別価格: ¥3,000

講座番号 05

5月4日（月） 12:30～14:30　主催企画:ワークショップ（講義＋実技）　健☆★○

"Gravity by G-ball" ～ 揺れる心地よさと快適な身体感覚の探求 ～

長谷川聖修
ハセガワキヨナオ

中尾和子
ナカオカズコ

長谷川聖修（日本Gボール協会理事長 / 筑波大学大学院教授）
中尾和子（日本Gボール協会副理事長 / 中尾クラブ主宰）

すでに私たちの日常生活にも溶け込んでいるGボール。名前の由来の一つは"Gravity"です。揺れ動くボールに身をゆだねることで、重力に対する意識を高め、自然にバランス感覚が養われるという特徴を示しています。今回は、重力に着目しながら、大きいボールを使って"グラグラ"と揺れる心地よさや動く楽しさ、そして、自分自身の身体としっかりと向き合い、快適な身体感覚を探求していきます。協会トップ2による特別コラボセミナー、ぜひ気軽にご参加ください。

特別価格: ¥3,000

講座番号 06

5月4日（月） 10:00～12:00　主催企画:ワークショップ（講義＋実技）　健☆○

ソーシャルスキルの獲得に導くGボール運動あそびワークショップ

沖田祐蔵
オキタユウゾウ

加藤義弘
カトウヨシヒロ

沖田祐蔵（日本Gボール協会セミナーリーダー）
加藤義弘（大阪YMCA発達支援事業部主任・言語聴覚士）

Gボールを使ったレッスンでは、ペアになってお互いの動きを感じたり、グループでタイミングを合わせたりしながら動くことで、クラスの雰囲気も大きく変わり、参加者の満足度も高まります。そして社会性やコミュニケーションスキルを身につけるチャンスがたくさん含まれているのも、Gボールレッスンの特徴のひとつです。今回はソーシャルスキルトレーニング（SST）の視点を取り入れ、ボールを使ったレッスンをどのように構成し、またどのようなキューイングや声掛けをすれば参加者の気づきが促され、家や学校生活で活用できる社会性につなげることができるかをご紹介していきます。一人の参加者として楽しみながら学べるクラスですので、ぜひ気軽にご参加ください。

特別価格: ¥3,000

講座番号 07

5月5日（火） 13:30～15:30　GG共同企画:ワークショップ（講義＋実技）　健☆

トレーニング・フォームの原理原則―機能解剖学的理解 編

鈴木雅
スズキマサシ

ゴールドジムトレーニング研究所所長 ／ ゴールドジムアドバンストレーナー

ウエイトトレーニングは、競技やボディメイクを目的とするコアな愛好者だけではなく、広く一般人の健康回復・維持・増進、また予防を目的としたフィットネス、ヘルスケア領域においても老若男女問わず実施者が着実に増えてきましたが、今回、特にウエイトトレーニングの基本種目のフォームに焦点を当て、より効果性・効率性・安全性を向上するため、姿勢制御、姿勢反射、神経支配、筋の特性（走行、起始・停止、形状など）を理解し、その精度を高める方法を解説・実演習します。脊柱・骨盤・股関節をはじめ主要部位における機能解剖学・運動学から見た前額面・矢状面・水平面におけるフォームの在り方を主に、よりトレーニングの成果を高めたい方、また指導者が知っておくべき原理原則をお伝えします。

特別価格: ¥3,000

講座番号 08

5月3日（日） 12:30～14:00　GG共同企画:ワークショップ（講義＋実技）　健☆

Glutes in Action

岡部友
オカベトモ

NSCA-CSCS ／ ACSM-CPT

ヒップトレーニングは、ポステリアチェーン、そして抗重力筋の核となる大殿筋や前額面姿勢制御のキーとなる中殿筋をはじめ股関節周囲筋の強化と可動性を高め、ボディメイクとしての美尻だけでなく、日常生活における姿勢保持や怪我・傷害防止、そしてスポーツの動作改善に極めて有効なトレーニングです。今回、機能解剖学に基づき、効果・効率・安全を実現する岡部友オリジナルのヒップエクササイズ Glutes in Actionを御体験頂きます。運動指導者は勿論、ヒップトレーニングを学びたい方は是非ご参加ください!

＊ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥4,300

講座番号 09

5月3日（日） 14:30～15:30　特別企画:レクチャー（講義）

加圧サイクル®トレーニング

加圧サイクル®

講師：白井啓之　加圧ウェルネス株式会社 取締役

加圧サイクル®トレーニングとは、適切に血流を制限した状態で行うトレーニング方法です。徐々に圧を上げ、加圧除圧を繰り返しながらトレーニングすることで、成長ホルモンの分泌増加などにより、様々な効果が短時間・短期間・軽量負荷で期待できます。専用の加圧器具『KAATSUCYCLE2.0』を使用して、上腕二頭筋の基部や大腿部の基部に各個人に合った適切な圧をかけながら、目的に合ったトレーニングや運動を実施します。シェイプ、アンチエンジング、回復力アップ、筋力アップ、血行促進の効果がありますが、どなたでもご利用できます。このセミナーでは、加圧サイクル(r)トレーニングの仕組みを詳しくお伝えします。レッスンとレッスンの間の時間を加圧サイクル®トレーニングで付帯収入の向上に活用させませんか。

＊フィットネスセッションの会期中、1Fブースにて体験会実施中です。

料金: 無料

講座番号 10

5月3日（日） 14:30～17:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

機能改善のための Core Power Yoga CPY®メソッド

本橋恵美
モトハシエミ

一般社団法人 Educate Movement Institute 代表 ／ （株）E.M.I 代表取締役

日常生活やスポーツ競技のパフォーマンスを向上させるには、ベストなコンディションを保つことが必要で有り、それは傷害予防にもつながる。そのためには「モーターコントロール」の習得が必須であるが、これは身体の様々なシステムが協調して動き、制限や機能不全なくあらゆる動作を行える状態に導くことを目的とする。

アシリトのコンディショニングトレーニング、また運動療法としてリハビリテーションにも活用されているCore Power Yoga CPY®の真髄に触れていただきたい。

＊ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥6,500

講座番号 11

5月3日（日） 10:30～12:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

日常に生かすヨガの智恵

中村尚人
ナカムラナオト

ヨガインストラクター ／ 理学療法士

ヨガの実践を日常生活に生かす方法をお伝えします。悟りや解脱の様なインド文化や宗教的な側面よりも私たちの日常にヨガをどの様に生かすか、クリア、アーサナ、プラーナヤーマ、ディヤーナなど実践を通して体験して頂きます。どちらかというと解剖学・運動学的、人類学的側面から解説します。日々を穏やかに、健康的に過ごす秘訣をヨガから紐解きます。指導者から愛好者まで参加いただけます。

＊ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥4,300

講座番号 12

5月3日（日） 12:30～14:00　エクササイズ（実技）　健☆

テンセグリティー・ヨガ

ACO
アコ

テンセグリティー・ヨガ代表

テンセグリティー・ヨガでは、天地左右裏表の張力・圧縮力を感じながらポーズを取っていくことにより、体の想像力と心の柔軟性を育んでいきます。刻一刻と変わるテンションを身体感覚で微調整し続けることにより、知らず知らずポーズが瞑想へと進化していく状態を味わいます。

今回は特に陰陽エネルギーを取り入れたアプローチになっています。簡単なようで、実はとても深く繊細なヨガの新しい楽しみ方を体感していただけければ幸いです。

＊ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥4,300

講座番号 13

5月4日（月） 10:00～11:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

アスリートに最適なヨガ指導法の実践と理論

ケンハラクマ
ケンハラクマ

一般社団法人アスリートヨガ事務局　代表理事 ／ インターナショナルヨガセンター主宰

トップアスリートを数多く指導してきた、一般社団法人アスリートヨガ事務局代表理事、インターナショナルヨガセンター主宰のケンハラクマがアスリートの為に考えたヨガの実践を交えて、なぜヨガがアスリートに必要なのか、アスリートに適したヨガとは何か等、アスリート自信は勿論、プロのトレーナー、監督、他全てのアスリートに関わる方達に役立つプログラムです。簡単なヨガ哲学やストレスマネージメント、マインドフルネスと瞑想についても解説いたします。ヨガ経験不要。

＊ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥4,300

講座番号 14

5月5日（火） 13:30～15:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

距骨を調整し力を体幹に伝える、新「距骨-軸トレーニング」

高村マサ
タカムラマサ

ヨガの解剖学.com代表 ／ ルーラル鍼灸整骨院院長

距骨とは人体の骨の中で唯一、筋肉が付着していない骨です。足関節の基部に位置していて、重力を使った運動や姿勢では大切な土台です。近年整体やスポーツの分野でクローズアップされてきている「距骨」は、体の歪みやO脚X脚はもちろん、体の軸を作るための骨で距骨を調整すると身体機能が高まります。今回、講座では距骨の解剖学・運動学を学び、距骨の歪みとその調整法、距骨の立ち方、歩き方などヨガのワークを行い学んでいきます。また距骨を意識した軸トレーニングでは、筋力を使わず力を発揮する方法を体験、習得していきます。

＊ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥4,800

講座番号 15

5月4日（月） 15:00～18:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

セルフケア指導にも使える　効果がわかる理論的筋膜リリース

斎藤瑞穂
サイトウミズホ

一般社団法人オープンパスメソッド協会

効果の高い筋膜リリースを行うためには、基礎知識が必要です。必要な知識を分かりやすく短時間で説明し、筋膜を理解したうえで、今日から使える筋膜リリースのテクニックを練習します。

わずか3時間で、ペアでもセルフでも使える技術が習得できます。エクササイズで痛めやすい筋肉や、重力の影響を受けやすい筋肉のリリース練習をメインに行います。筋肉を触り分ける触察技術もアップする、盛りたくさんのセミナーです。　○筋膜の構造の理解（最新の知識をわかりやすく）
○筋膜の触察　○筋膜リリースの練習　○個々の筋のリリース練習

＊ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥6,500

講座番号 16

5月5日（火） 10:00～13:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

身体と動きの新法則「筋共鳴ストレッチ」

扇谷孝太郎
オオギヤコウタロウ

米国The Rolf Institute認定ロルファー

「筋共鳴」は遠く離れたところにある筋肉同士が同期して緊張・弛緩する現象です。これは筋膜による伝達とは異なるメカニズムで身体の各部を協調させています。ヨガやダンスに必要な強くしなやかな動きを鍛えるには、「筋共鳴」の活用とヨガの「チャクラ」に基づく体幹のコントロールが効果的です。柔軟性だけでなく、安定性やスピード、パワーのための筋力も向上する。そんな柔軟性トレーニングの新法則をご紹介します。

対象:運動実践者（初心者OK）／内容:講義と軽い運動（ペアワークあり）／服装:動きやすい服（シューズ不要）　＊ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥6,500

講座番号 17

5月5日（火） 13:30～16:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

ボディワークに学ぶ「ボディコンシャストレーニング」

大久保圭祐
オオクボケイスケ

NSCA-CSCS ／ Dr. Ida Rolf Institute®認定ロルファー™

ウェブマガジン・コ2『ボディコンシャストレーニング』でご紹介している、トレーニングの原理原則にある"意識"をボディワークの考え方を通して、トレーニング種目に取り組みます。適切なフォーム作りやターゲットとなる筋肉を感じられる様に、スペース（心の余裕）を持って、意識する対象を明確にし、ボディワークならではの「気づき」を通して、トレーニングと同時に重力下での身体の使い方や感覚を育みます。トレーニングを一層充実させたい、ボディワークに興味がある、初心者の方にオススメです。動きやすい服装でお越しください。

＊ヨガマットをご持参ください。

料金: ¥6,500

講座番号 18

5月5日（火） 16:00～18:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

アレクサンダー・テクニーク　「カラダとマインドの再発見」

石坪佐季子
イシツボサキコ

アレクサンダーテクニーク東京スクール　ディレクター

負担をかけず成果がある指導・トレーニング・生活ができるように、具体的なアプローチを紹介します。アレクサンダーテクニークを紹介しながら、参加者に共通する内容と個々に合わせた対応法を身体を通じて体験し実践につなげます。ご自身の動きや身体、指導について見直したい方は是非ご参加ください。指導者、従事者を対象にしていますが、どなたでも参加できます。特に激しい運動はしませんが動きやすい服装でいらしてください。お待ちしています。

料金: ¥4,800

講座番号 19

5月5日（火） 10:00～13:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

からだとこころのセルフケア"操体テクニック"を学ぶ

幕内美智子
マクウチミチコ

鍼灸師（ユニティーケアクリニック　院長）／ 公認心理師

操体法の創始者である橋本医博に師事して以来40年以上にわたる臨床経験をもとに、だれでもが気軽にできる運動法・治療法として広めてきた「操体テクニック」を受講者の皆様と共有したいと考えています。人間の命の根幹となる食・息・動・心のうち、とくに"息"と"動"に焦点を当て、自身の体が秘める回復力の不思議さを体験していただき、さらに今回は心の動きの不思議さにも出会っていただきたいと思っています。（ヨガマット、フェイスタオル、5本指ソックスをご持参下さい）

料金: ¥6,500

講座番号 **20**

5月5日（火）10:00～13:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆★○

美しい身体の使い方 ① ～ JSAボールエクササイズ ～

中尾和子
ナカオカズコ

NPO日本Gボール協会　副理事長

心地よさを探求するJSAボールエクササイズをレッスン形式でたっぷり3時間行います。自分の身体と真剣に向き合い、徹底的に身体をほぐし、この上なく快適な身体感覚を体感します。最後にその心地よい身体感覚に導くための指導ポイントやキューイングのコツも解説します。さらに深い気づきや感覚を得られる、美しい身体の使い方②の知覚的コア・ストレッチを合わせて受講されることをお勧めします。
裸足・ヨガマットをご持参ください。ソフトギムニクー人4個使用しますので、お持ちの方はボールを持参してください。何個かの貸し出しも用意します。

料金：¥6,500

講座番号 **21**

5月5日（火）13:30～15:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆★○

美しい身体の使い方 ② ～ 知覚的コア・ストレッチ～

中尾和子
ナカオカズコ

NPO日本Gボール協会　副理事長

中心軸と骨運動を重視する知覚的コア・ストレッチに関節包内運動の動きも捉えて学び、それを体感します。鋭く無駄のないしなやかな動きに加え、軽さと可動性が感じられるレッスン形式で行うワークショップです。どのように身体を意識していくのかを動きながら学ぶので、知覚度合いが高まり、無駄のない美しい動きを深く理解するきっかけがつかめます。同時に気持ちいいと感じる身体の変化も体験できるでしょう。

裸足・ヨガマットをご持参ください

料金：¥4,800

講座番号 **22**

5月3日（日）14:30～16:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆★□

認知症予防 ～ トップアスリートの運動機能向上まで　シナプソロジー®の新たな可能性

望月美佐緒
モチヅキミサオ

株式会社ルネサンス　常務執行役員 ／ シナプソロジー研究所　所長

脳の認知機能を活性化させるメソッドシナプソロジー®。現在、インストラクターは約4500名（コーポレート含む）普及員は1万人を超えました。
またその展開は介護施設やスポーツクラブに留まらず、甲子園常連校やJリーグのチーム、またANA、ロート製薬といったトップ企業でも活用され、ベトナム・韓国など海外にも広がっています。
最新研究データもご紹介します。是非ご参加下さい。

料金：¥4,800

講座番号 **23**

5月5日（火）13:30～15:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆★

ピラティス マルチジョイント・アプローチ

高田香代子
タカダカヨコ

真砂史郎
マサゴシロウ

高田: Peak Pilates マスターインストラクター ／ ピラティスアライアンス理事
真砂: Peak Pilates マスターインストラクター ／ 柔道整復師

ピラティスレッスンに新しい刺激を提供し、顧客を掴むためのアイデアを提供します。ピラティスの特徴 “体全体で機能的に動く神経トレーニング”を最大限に生かしたアプローチを用います。関節部位の動きから全身の動きに統合する、面や重力方向を変える、神経刺激を加える展開を加えることで、いつもの動きが新しいものとなり、参加者の心身にインパクトを与えていきます。個々のエクササイズから展開する内容のため、ピラティス経験の少ない方やトレーナーの方にもご参加いただけます。いつものレッスンにスパイスを効かせましょう。　＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥4,800

講座番号 **24**

5月5日（火）16:00～18:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

頭の位置と肩のコネクション　— 重力に抗い、重い頭を脇で支える —

森畑一美
モリハタカズミ

PEAK Pilates マスターインストラクター ／ ピラティスアライアンス理事

マットピラティス中、頭を上げているのがツライという人は沢山います。また首のカーブの問題を解決したい人も沢山います。我々指導者がエクササイズ中、明確な正しい頭と首の位置を指示し、指導できるようになりましょう。またそれらを支えるのが第二のパワーハウス（コア）、肩甲骨と肋骨のコネクションです。今より強く、柔軟に。いくつかのマットピラティスエクササイズ（ボディポジション）を取り上げていきます。
●持ち物: 動ける服装。筆記用具。　●対象者: レベル 運動できるならどなたでも。
＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥4,800

講座番号 **25**

5月4日（月）10:00～12:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

背骨の調律エクササイズSintex®『Reborn～動ける体づくり』～まず自分の身体のために、そして大切な誰かのために～

井上トキ子
イノウエトキコ

背骨の調律エクササイズSintex®ファウンダー ／ ㈱アージュ代表取締役

私たち運動指導者は、ともすれば自分の心身のケアを後回しにしがちです。不調や痛みを自覚しながらも我慢して頑張っている方々の現状を改善するためのセルフケア&トレーニングとしてもお役立ていただける音楽を活用した運動ファンクショナルトレーニングをご紹介します。以下のような想いをお持ちの方々に是非お受けいただきたいと願っています。 □肩回りの凝りや腰痛、股関節痛などを、治療や薬や施術ではなく、自らのアクティブケアで克服したい方 □背骨はしなやかに、コアマッスルは強く整え、疲れにくい体を手に入れたい方 □動作スキルを高めたい方（各種フィットネスエクササイズだけではなく、ゴルフやランニングなど全般に有効です） □自律神経リズムを整え、睡眠の質を高めたり、活力を高めたい方　＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥4,800

講座番号 **26**

5月3日（日）10:00～12:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

ドイツ発祥トレーニングプログラム「bodyART®トレーニング」

増子俊逸
マスコシュンエツ

コービンあやこ
コービンアヤコ

増子: bodyART ／ deepWORK　JAPANエデュケーター
コービン: bodyART ／ deepWORK　JAPANマスタートレーナー

bodyART™　Trainingは、ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20カ国で愛されているドイツ発祥のマットエクササイズです。レッスンは5つのパートから構成されています。中国の陰陽の概念を基に、吸う息に合わせて伸び、吐く息に合わせて緩めるというように、呼吸に伴った身体の伸縮を意識したオリジナルのエクササイズを行います。また身体をしっかりと動かした分休息も与える。自分と向かい合うことのできる最高の時間。集中を楽しむアクティブプログラム「bodyART™　Training」にぜひご参加下さい。　＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥4,800

講座番号 **27**

5月4日（月）12:30～14:00　エクササイズ（実技）　健☆

ドイツ発祥有酸素系トレーニングプログラム「deepWORK®」

増子俊逸
マスコシュンエツ

bodyART/deepWORK　JAPANエデュケーター ／ バランスコーディネーション考案者

bodyARTの姉妹プログラム。deepWORK®は、呼吸に伴った身体の伸縮を意識したオリジナルのエクササイズを行います。有酸素系の動作とアクティブな筋力トレーニングを組み合わせ、全身の心肺持久力や筋持久力を高めます。
連続した動作を反復する中で、陰陽の概念に基づく呼吸と動作が自身の集中力を高め、身体的効果のみならず精神的効果も得られるプログラムです。自分の可能性を拓く、全く新しいコンセプトのdeepWORK®にぜひご参加下さい。
＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥4,300

講座番号 **28**

5月3日（日）12:30～15:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

重みの身体と自然体について

中村道紀
ナカムラミチノリ

楽伸流身体術理 ／ フォームビルディングマイスター

今年のテーマ「重力」一重みは、生命ある限り切り離せないものですが、その扱い方が上手くなることで、日常生活動作は劇的に変わります。この講座では、筋トレとは別の手法で、怪我を防ぎ、パフォーマンスを上げる方法をお伝えします。①生体型テンセグリティ・モデルにおける圧力の扱い方、②フォームビルディングにより重みを消す骨格の扱い方、③セントラルパターンジェネレーター的運用の発動で運動パターンを劇的に変える、主にこの3つを解説・演習します。次世代型日常生活動作における身体技法は運動学の盲点になりやすいところや身体の痛みやバランスの改善もアドバイスいたしますので、高齢者や低体力者の運動療法からアスリートの指導に関る方まで、ジャンルを問わず、どうぞ御参加下さい!

料金：¥6,500

講座番号 **29**

5月3日（日）17:00～18:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆○

おばあちゃんたちのBIG3　椅子座小ボール運動

小山内映子
オサナイテルコ

NPO法人らくらく健康隊理事長 ／ 日本Gボール協会セミナーリーダー

このプログラムは介護施設の要介護4.5レベルの方の動きからヒントを得て構成しました。「立ちたい」希望を可能にする抗重力運動、みなさまご存じBIG3です。
椅子座位小ボール運動、シューズはなしでもOK! 介護施設、フィットネスクラブ、公共施設などで、ロコモや転倒予防などの運動指導する方に参加して頂きたい内容です。現場での介護4,5レベルの方の様子。週一回、半年一年の継続した効果をお伝えします。それをイメージしていただくと個々のレベルに向けた運動指導が行いやすくなります。立つことは「気持ち良い」そうです。

料金：¥4,300

講座番号 **30**

5月4日（月）15:00～18:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

ボディマインドセンタリング（Body-Mind Centering®）で体験する動きの原点—生後一年の運動発達と“Infant Developmental Movement Education（IDME）”

吉田美和子
ヨシダミナコ

ボディマインドセンタリング（Body-Mind Centering®）プラクティショナー

わたしたちの一生はその始まりから終わりまで、重力（mother　earth）との関わりを探し続ける動きのプロセス—旅のようなものです。動きの基盤は子宮内に始まり、生後約一年をかけて統合され身体パターンとして確立されていきます。受精卵から胎児の動き、定頸や寝返り、腹這い、座位、四つ這い、立位にいたるまでの運動発達プロセスを実際に動いて体感するとき、わたしたちは自分本来の動きと再びつながり、他者のなかにもそのつながりを見出すことができるでしょう。
＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥6,500

講座番号 **31**

5月4日（月）12:30～14:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

明日から使える身体操作と重心操作、インナーマッスルと脳の関係

鈴木亮司
スズキリョウジ

パーソナルトレーナー ／ 体芯力®マスタートレーナー

近年「ファンクショナル（機能性）」という言葉もよく耳にするようになりました。機能性を高めるには様々な要素がありますが、一つの大きな要素が「重心」の操作です。重心の位置を知り、それを支える面を理解する事で「動きのコツ」を知り、わかりやすい指導が可能になります。そして「重心」は背骨と骨盤とインナーマッスル、脳の働きとの関連性が深いことが科学的検証によって明らかになっています。「重心」と「動きのコツ」を頭と体で理解し、明確な言語をもって科学的根拠のある動作を説明できるようになることが出来ます。

料金：¥4,800

講座番号 **32**

5月5日（火）13:30～15:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

美容のための整体、美容のためのトレーニング

遊馬広之
ユウマヒロユキ

パーソナルトレーナー

最近はパーソナルトレーニングのブームで、健康のためにパーソナルトレーニングセッションを受ける人だけでなく、ボディメイクと言う言葉も聞くようになり、女性で美容を目的にパーソナルトレーニングセッションを受ける人たちが増えてきています。
筋肉のため、健康のためのトレーニング法は確立されてきています。ところが美容の目的でのものはまだ確立されていないようです。この講座では私なりの考え方を示し、実践をとおして体験してもらうものです。女性をクライアントに持つパーソナルトレーナーの方に、必ず役立つ実証済みの内容です。

料金：¥4,800

講座番号 **33**

5月3日（日）16:00～18:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆●

姿勢制御を考慮したトレーニングの考え方 ～ 基礎動作を中心に ～

大曽根聡
オオソネサトシ

ボディコンディショニングスタジオBlueBird ／ 理学療法士

ヒトはいかなる動作も抗重力で行っており常に姿勢制御が伴っています。運動の負荷量が自身の許容量を超えていたり弱化しての部位や悪い運動パターンが身に付いていると代償として一部分にストレスのかかる動きや筋活動として出現します。まずは基礎として派手なトレーニングでなくても出来るかぎり代償の少ない全身が意識された動きが大切です。本セミナーではトレーニングにおける姿勢制御の代償運動を基礎動作の中で確認しながら安全な動きの中で全身をトレーニングする方法例をお伝えします。※シューズ不要
＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥4,800

講座番号 **34**

5月4日（月）15:00～18:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆●

身体操作性を高める為の評価とエクササイズアプローチ

杉山幹
スギヤマカン

MA ／ NATA-ATC

本講座では身体の操作性を高める為に重要となるヒトの身体特性を学び、操作性の向上に必要不可欠な理論を実技も含めてご紹介します。今年のテーマ「重力」の影響下において、演題を実現する原理原則から応用例まで、フィットネスやスポーツなど、あらゆる運動指導に役立つ内容です。是非ご参加下さい。

＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥6,500

講座番号 **35**

5月3日（日）10:00～12:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆●

重力を味方にする　歩きやすくなるための股関節・体幹エクササイズ

高橋禎彦
タカハシタダヒコ

入谷式足底板上級スペシャリスト ／ たかはし整骨院院長

歩行では、後ろ向きの床反力はブレーキです。前向きの床反力が身体重心を前方に押しだすことで、前方に転がるように楽に歩くことができるようになります。支持基底面における足圧中心(体重の一番多くかかっているところ)と身体重心の位置関係がポイントです。
足圧中心と身体重心位置に大きな影響を与える、股関節を中心に骨盤を動かす体操をご紹介いたします。股関節運動として骨盤を動かすことで、股関節の機能が向上するだけではなく、体幹では上部体幹と下部体幹を別々に動かすことができるようになります。
＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥4,800

講座番号 **36**

5月3日（日）12:30～15:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆★

軸トレ5 「 仰臥位～立位へ、荷重移動と対側 & 同側回旋軸 」

佐藤拓矢
サトウタクヤ

AFAA cE プロバイダー ／ ゴールドジム公認パーソナルトレーナー

重力の下、四肢を動かすこと、起き上がる、立ち上がる、荷重移動し歩を進める、これらを集約したのが「軸トレ」です。上肢～体幹～下肢への回旋連鎖エクササイズを「荷重移動と対側&同側回旋軸」をテーマに、床から立位のダイナミックな動きまで、多数紹介します。高齢者の脳トレにも活かせる、四肢の連動性を追求した、軸トレの集大成版です。軸トレならではの、重力の刺激と、立つ動きの改善を体感して下さい。ヨガマットなど、ご持参下さい。また、水中での軸トレ「Jikuアクア」も、比較してご体験下さい。
＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥6,500

講座番号 **37**

5月5日（火）10:00～13:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆★●

肩関節 & 肩甲帯のコンディショニング 「 不調と筋の関連性考察 」

佐藤拓矢
サトウタクヤ

AFAA cE プロバイダー ／ ゴールドジム公認パーソナルトレーナー

腕自体や物を、重力に抗して挙上するために、重要なポイントは「肩甲帯と肩関節の筋がどう連動して動きを作るのか?」です。肩甲骨の動きは「僧帽筋や前鋸筋」、腕を挙上する最も重要な「三角筋と棘上筋」、肩を捻り支える「肩関節筋腱板」、押す引くを担う「大胸筋と広背筋」これら、筋群の実践的エクササイズを踏まえて、痛みや違和感の原因と対策、体幹との連動性を考察します。また「軸トレ4」では、上肢と体幹と下肢までの連鎖エクササイズを多数紹介しますので、合わせて是非ご参加下さい。
＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥6,500

講座番号 **38**

5月5日（火）10:30～12:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆○

2025年に向けて伝えたいプログラム ～ 1粒で2度おいしい! ～

岡本正一
オカモトマサカズ

株式会社Be-up 代表取締役 ／ 青竹ピクス協会会長

2025年、日本は3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上という「超・超高齢社会」に向かいます。健やかに年齢を重ねるための運動を筑波大学での効果検証であきらかになった『転倒予防』にフォーカスして、立位、椅子座位そして、ボール座位いずれも同じパターンで行える『青竹ピクス』と『音楽をつかった介護レク体操』そして『Gボールを使った運動』を体験していただきそれぞれ解説いたします。講座では運動を提供する対象者に合わせて調整可能な方法と参加される皆様が楽しめる音楽の選択ポイントも合わせてお伝えいたします。皆様のご参加お待ちしております。

料金：¥4,800

講座番号 **39**

5月4日（月）10:00～12:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆○

大人のためのシナプソロジー® ～ 最高に楽しむ方法～

岡本正一
オカモトマサカズ

株式会社Be-up 代表取締役 ／ シナプソロジー研究所ディレクター

国内はもとより海外にも広がる脳を活性化するプログラム『シナプソロジー®』の少人数から1500人収容ホールでの楽しく行う伝え方と、知れば簡単に出来る進め方、初めての方にも取り組みやすいお勧めエクササイズの紹介を、実技と解説を交えてお伝えします。年齢を重ねた大人の皆さんが躊躇なく取り組める、最高に楽しめる方法をお届けします。
初めて『シナプソロジー®』を体験される皆様には新たな驚きを、すでに資格を取得されている皆様には再確認と新鮮な気づきを、皆様のご参加をお待ち申し上げております。

料金：¥4,800

講座番号 40
5月3日（日）16:00〜18:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆★○

ボールケア　〜 ギムニク30で身体ケアの習慣化 〜

中尾和子
ナカオカズコ

NPO日本Gボール協会　副理事長

ギムニク30は正座椅子として家具にもなり、くつろぎのクッションにもなり、また、ながら運動で快適に身体をリセットでき、理想のプロポーションを作ることにも役立つ優れたツールです。日常の生活の中でどのように使えるのか、空気圧の変化でどれほど用途を変えられるのか、身体ケアの習慣化を強力に促せるギムニク30の活用法をしっかり動いて体感していただきます。

ギムニク30を使用します。裸足・ヨガマットをご持参ください。出来ればギムニク30のボールケア冊子をお持ちの方はご持参下さい。

料金：¥4,800

講座番号 41
5月3日（日）10:00〜12:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

日常生活動作の改善エクササイズ

廣戸聡一
ヒロトソウイチ

一般社団法人レッシュプロジェクト代表 ／ スポーツ整体「廣戸道場」主宰

重力下で正しい身体の動かし方はどうあるべきか、何故、痛みは生じるのか、その根本を明らかにし、日常生活の中の立つ・歩く・座るといった動作において、個体特性に合わせた「正しい動き方」を導く姿勢（ニュートラルゾーン）の在り方と身体の使い方を、実際に動いて演習しながら学ぶワークショップです。脊柱の可動性を高めるコアシックス、5ポイントの機能を高め全身の連動を促すピンニング、軸を理解するリボーズのエクササイズを通し、リズムとダイナミクスを生む流れるような動きを完成させていきます。ジャンルを問わず運動指導者は是非御体験下さい!

＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥4,800

講座番号 42
5月4日（月）10:00〜12:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

コアと脚のエッセンシャル・トレーニング（ 軽く・きちんと・強く ）

本橋正光
モトハシマサミツ

トータルフィットネス株式会社 代表取締役 ／ NSCA認定パーソナルトレーナー

学術的な定義は別として私は頭から骨盤までをコアと位置付けて指導しています。その中での細部には頭部、頸部、胸郭、腹、腰、臀部とあるわけですが、いきなり細分化するのではなく、全体の動きの中で使えていないところを見つけ、そこを使えるように全体から細部へ、そして細部から全体へと、きちんと動ける体を目指します。きちんと動くには、各関節（分節）が軽く動かせることが大切です。そうした動き（トレーニング）は体を、筋肉を、そして関節を強くします。どなたにも適用するトレーニング、動きの指導に必要な本質的な内容をご提供いたします。

※シューズ・ヨガマット不要

料金：¥4,800

講座番号 43
5月4日（月）12:30〜14:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

重力をあつかう!?ためのボディバランス講座

小関　勲
コセキイサオ

バランストレーナー ／ 東海大医学部客員研究員

今回のテーマは重力（gravity）。重力や重心、軸といった概念は、運動だけではなく、あらゆる基準となる主要な部分となります。だからこそ、これらの見方や捉え方によって、その上に成り立つものがすべて関係してくるわけですから、実はとてもセンシティブで大切な要素となります。かたいってあまり心配する必要もありません、と言えるのは、問題は私たちがそれらをコントロールしすぎるところにあるからです。意識しなくても呼吸の仕方を知っています。同じように本来、重力の扱い方も知っているのです。今回は、その知っていることに気づくためのボディバランスワークとなり、不安定から観えてくる安定（バランスボード）や一本のヒモをガイドとしてよりナチュラルな運動を体感するヒモトレなども紹介して参ります。指導者の方は新しい視点として、アスリートはよりプレッシャーの掛かる場面での活用として、そして、日常を快適に過ごすために、どなたでも参加できる内容となります。テーマ・・重力とは感じるもの?・重力を邪魔するその正体とは!?・重力を扱うためには?

料金：¥4,800

講座番号 44
5月4日（月）15:00〜18:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆▲

姿勢・関節機能が一斉に変わる驚き!　〜『何故?』を解き明かす!・グルーブ陸編 〜

藤原葉子
フジワラヨウコ

NPO法人健康支援エクササイズ協会 会長 ／ Franklin Method Level3 エジュケーター

地面を押す反力が、からだに伝達・連鎖し姿勢を作り出しています。呼吸・日常動作・思考も姿勢や内臓に影響を及ぼします。それらの習慣化されたリズムや癖が、歪みやストレスとなり、凝り・不快感・痛みとして表れて、体やマインドに関心を持ち始める方が多いです。
Footから骨盤・体幹への連鎖・健全な背骨・肋骨・肩・内臓から下半身への繋がりなど、呼吸・関節の動きが変化する喜びを体感してみませんか?今回のプログラムは覚えるというより、理解することが改善に導くゴールです。連鎖システムと説得力のあるティーチングを一緒に考えてみましょう!

料金：¥6,500

講座番号 45
5月5日（火）10:30〜12:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

うつぶせのススメ〜「立てない」から「立てる」へ再進化する

小林さくら
コバヤシサクラ

ACSM/E-PC ／ 草創塾副代表

うまく立てない、立つのがつらい、立つと腰や膝が痛い・・・そんな方たちは単に太ももを鍛えれば立てるようになるでしょうか?脳機能に問題があり自分の体をうまく動かせなくなっている場合や病気やケガで寝ている時間が長く立つ能力が低下した場合、脚の筋トレでは問題はほとんど解決しません。重力のある地上で人が人として2本脚でしっかり立つために、自立を助けるための指導は何か?筋肉・機能は「老化」ではなく「退化」すると考えてみましょう。人が生まれてからどう発達(進化)していくのかを辿るとその解決策が見えてきます。

＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥4,800

講座番号 46
5月5日（火）13:30〜15:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

5つ美味しいスクワット応用術 〜 しゃがんで！立って！withG

小林さくら
コバヤシサクラ

ACSM/E-PC ／ 草創塾副代表

①しっかり立てる脚腰　②痛みのない脚　③真っ直ぐなメリハリのある脚　④キュッと上がったヒップ　⑤全身バランス能力、すべて一気に手に入れれます。足首から膝、股関節、腰や背中まで全身トレーニング効果あり。要介護者、運動初心者、グループやパーソナルでも使え、競技力アップも目指せるスクワットバリエーションの紹介です。
教科書にあるステレオタイプのスクワットだけではもったいない。しゃがんで!　立って!　重力とうまく付き合い自分の体のバランスを獲得せよ! レベル1からレベルX、どこまでいかれますか?
レッツチャレンジ!

料金：¥4,800

講座番号 47
5月4日（月）12:30〜14:30　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

人生100年役立つ体の使い方 − 機能的に動けば痛まず,キレイ −

鈴木隆人
スズキタカト

トータルフィットネス株式会社

運動指導で最も基本的な「体の使い方」に着目したセミナー!　機能解剖学を学びはじめている学生、コンディショニングトレーナー、ボディメイクトレーナーの方は必見!
本セミナーで体本来の機能的な動きを実践形式で学び、クライアントの動作分析、問題点、そして的確な修正ができる方法をお伝えします。体に備わった「機能」を生かした動作・トレーニングができれば、関節自体を傷めず、必要なところに筋肉が付き、いらないものは削がれていく、自然でキレイな体が手に入ります。

※シューズ不要　＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥4,800

講座番号 48
5月4日（月）10:00〜12:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

シニアペインフリーセラピー 〜 寝たきり介護からの脱却をするために 〜

秋間祥臣
アキマヨシオミ

JTTMA（日本タイ古式マッサージ協会）認定講師

シニア層向けに運動とマッサージを東洋と西洋医学に基づいて施術をしている鍼灸マッサージ師の秋間祥臣です。
現在、超高齢化社会の日本が抱えていく老後の寝たきり介護問題!これに立ち向かうためには筋力運動・トレーニング習慣を身につけさせることが大切です!ただ、痛みがあったら運動を続けられますか?そうした痛みの緩和や改善のできるセラピストを養成するためのヒントとして膝の痛みの改善をタイ古式マッサージをベースに作ったシニアペインフリーの世界を体験できます!

＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥4,800

講座番号 49
5月5日（火）16:00〜18:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆

アスリート・スポーツ愛好者ための筋膜リリース&ストレッチ

磯崎良太
イソザキリョウタ

日本タイ古式マッサージ協会講師 ／ プロフットサルプレーヤー

アスリート・スポーツ愛好者に向けた、筋膜リリース&パートナーストレッチのテクニックをお伝えします。多くのアスリートやスポーツされる方は能力向上のために運動強度を上げる、練習量を増やすことでパフォーマンスを高めようとし、怪我をしたり逆に調子を崩してしまいます。
トレーニング→ケアという正しい情報を伝えることができ、尚且つ運動される方のサポートやケアを実際にできるようになるために、解剖学的、運動学的に考えられた世界最高のコンディショニングで学んでいただきます。

＊ヨガマットをご持参ください。

料金：¥4,800

講座番号 50
5月5日（火）16:00〜18:00　ワークショップ（講義＋実技）　健☆★

シンプル・チアフル・ステップエクササイズ 〜 return to basic 〜

大山恵美子
オオヤマエミコ

草創塾　代表 ／ フィットネスクラブ東京ドームスタジオAD

日本が高齢化社会に突入し、人間の寿命が100歳と言われる時代に「足腰が元気であること」は絶対条件です。これからの日本人にとって本当に必要な運動、それは真に脚腰を安全で効果的に運動できる『ステップエクササイズ』なのです。「アップアップダウンダウン」するステップエクササイズは「運動の王様」です。ステップはリハビリから生まれたことをご存知ですか。原点に戻り、ステップのいろはを知ってください。脚腰を元気にできるのはステップの指導者ですから。あなたの脚で是非とも確認してみてください!!

料金：¥4,800

講座番号 51
5月4日（月）15:00〜16:15　エクササイズ（実技）　★

ZUMBA® 〜 スペシャルコラボレッスン 〜

秋野典子
アキノノリコ

モレイラ・ニシ・ジェフィー

秋野: ZUMBA®教育スペシャリスト ／ JWIプログラムマスター
ニシ・ジェフィー: ZES（ZUMBA® Education Specialist）

世界中で一番ホットなダンスフィットネスプログラム「ZUMBA®」

二人のZES（ZUMBA®教育スペシャリスト）による75分の初のスペシャルコラボレッスンです。初心者大歓迎!私達と一緒に熱く踊りましょう!　We love ZUMBA®!

料金：¥3,000

講座番号 52
5月4日（月）16:45〜17:45　エクササイズ（実技）　★

STRONG BY ZUMBA®

柿塚アンドレ
カキツカアンドレ

パーソナルトレーナー ／ ZUMBAインストラクター ／ STRONG by ZUMBAマスタートレーナー

アメリカでも最先端のフィットネスプログラム。音楽と効果音が動きと完全に"同期"した新感覚のインターバルトレーニングや有酸素運動を音に合わせて、強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。
心身ともにリフレッシュすることができ、楽しみながら本格的なトレーニングが行える、格闘技要素も入った、まったく新しいカタチのHighインパクトなワークアウトです。

料金：¥3,000

講座番号 53
5月5日（火）13:45〜15:15　アクアワークショップ（講義＋実技）　健☆

「陸と水とのハイブリッド」 〜 ゆるみ筋とこわばり筋のバランス回復アプローチ

田村敦子
タムラアツコ

ハイブリッドアクアトレーナー ／ 日本スイミングクラブ協会メディカルアクアフィットネスインストラクター

キーワードは「快」足裏の重心感覚と6つの姿勢・動作チェックから、ゆるみ筋とこわばり筋のバランス回復アプローチを行います。矢野史也氏が10年前に発表したものの、時期尚早と凍結していた水中でのメソッドを解凍し改良した矢野メソッドをメインにご紹介します。陸と水とのハイブリッド。
自分の得意なアプローチとのハイブリッド。誰もが抱えている筋のアンバランスを水の特性を活かして整えましょう。陸のみのトレーナーの方、グループレッスンのみのアクアインストラクターの方、水着・水泳帽をご用意の上、是非ご参加ください。

＊このクラスはプールサイドから開始します。

料金：¥4,300

講座番号 54
5月4日（月）12:30〜15:30　アクアワークショップ（講義＋実技）　健☆○△

月経コンディショニング

太田　藍
オオタアイ

小林祐二
コバヤシユウジ

太田: 2018年IAFC 日本代表プレゼンター ／ SP-Body パーソナルトレーナー
小林: SP-Body代表

女性のカラダを運動で整えていく『月経コンディショニング』
月経コンディショニングを全国に広め4年が経ちました。女性のカラダは1ヶ月の中で目まぐるしく変化し、年齢によっても変化していきます。月経周期を整え、生理痛や生理前症候群、更年期の症状を運動で予防していくこと!　その中でポイントとなるのが、骨盤底筋群です。骨盤底筋群の機能解剖を理解し陸上でのトレーニングをお伝えした後にプールでのエクササイズをご紹介いたします。

会議室2（講義）⇒プール（実技）

料金：¥6,000

講座番号 55
5月3日（日）12:30〜14:45　アクアワークショップ（講義＋実技）　健☆★□

Re-education　〜 水中でつながるカラダ 〜

村上理香
ムラカミリカ

緒方美保
オガタミホ

村上: ミズノアクアアドバイザー ／ スタジオPYP主宰
緒方: MIZUNOアクアリーダー ／ 横浜リゾート&スポーツ専門学校非常勤講師

重力から解放された水中という環境内で①日常の動作や姿勢の癖によって凝り固まった筋肉や関節をほぐす②浮力やツールを利用して必要な可動域を引き出す③浮力や水の抵抗を利用して体幹部など、重力下で動くために必要な筋の出力アップ④不安定な環境下でバランス機能への働きかけ等を目的とし、動きの再学習・コーディネーションエクササイズを行い日常生活動作の質の向上を図ります。高齢者にも対応できるプログラムの提案をいたします。水の特性を有効に引き出すプログラムを是非体験ください。

※ミットをお持ちの方はご持参ください。　会議室2（講義）⇒プール（実技）

料金：¥4,800

講座番号 56
5月4日（月）10:00〜11:45　アクアワークショップ（講義＋実技）　健☆▲△

『軸アクア』無重力下での軸運動の重要性

坪井啓子
ツボイケイコ

(有)アクアブルーオヴァティ取締役 ／ 名古屋アクブルゼミナール主宰

水中浮力環境（荷重コントロールしにくい）での体幹トレーニングは、多くの筋肉を動員し「真」の重心軸が理解しやすいです。また液体の三次元抵抗の世界は、肩・股関節の分回し運動や螺旋対角運動の全ての方向で負荷が得られるという陸上では経験することができない「真」の中心軸と回旋軸を感じることができます。実際の人間の生活は重力下ですので、水中と陸上での軸トレの実践の相乗効果はアスリートのパフォーマンス向上から高齢者向けのレッスンまで不可欠なトレーニングと言えるでしょう。ぜひご体験ください。

会議室2（講義）⇒プール（実技）

料金：¥4,300

講座番号 57
5月4日（月）16:00〜17:45　アクアワークショップ（講義＋実技）　健☆▲△

『ターゲット筋を安定させるツールを使用した水中トレーニング』

坪井啓子
ツボイケイコ

(有)アクアブルーオヴァティ取締役 ／ 名古屋アクブルゼミナール主宰

日本のプール水位での水中運動のほとんどは股関節・膝・足首の屈曲伸展が必要なスクワット（バウンド）動作であるのに関わらず、荷重されていないので陸でのスクワットやランジ動作のような下半身使用筋（殿筋・大腿筋・内転筋・腸腰筋）に負荷をかけることは、あまり期待はできません。逆に体重過多や関節痛、低体力者の方々には辛くない環境であるという少々逃げ道的な勧誘とされています。本日の講座では市販のベルトを活用し、今までのアクアトレーニングでは曖昧になっていた部位への集中と意識的な運動をお伝えします。

会議室2（講義）⇒プール（実技）

料金：¥4,300

講座番号 58
5月3日（日）16:00〜17:45　アクアワークショップ（講義＋実技）　健☆▲

骨盤・姿勢を整えるケア・アクアプログラム!　〜 リカバリーしたい方へ 〜

藤原葉子
フジワラヨウコ

健康運動指導士 ／ Franklin Method Level3 エジュケーター

私たちは、地面を押す反力が、からだに伝達・連鎖し姿勢を作り出しています。呼吸・日常動作・思考も姿勢や内臓に影響を及ぼします。それらの習慣化されたリズムや癖が、歪みやストレスとなり、コリ・不快感・痛みとして表れて初めてからだやマインドに関心を持ち始める方が多いです。
水中においても、呼吸・関節の動きが変化する喜びを体感できます。今回のプログラムは覚えるというより、理解することが改善に導くゴールです。今回の連鎖システムと説得力のあるティーチングを一緒に体験してみませんか? 乞うご期待!　深く学びたい方は、陸編をご受講ください。

会議室2（講義）⇒プール（実技）

料金：¥4,300

講座番号 59
5月3日（日）10:00〜11:45　アクアワークショップ（講義＋実技）　健☆△

スペシャルアクアダンス〜無限大の可能性〜

松浦　翼
マツウラツバサ

AEA認定インストラクター ／ ハイドロ認定インストラクター

水中と言う非日常的な特別な空間で、重力から解放されて全身を動かす事の出来るアクアダンスは、正に極上のプログラム。日々重力下にいる人の身体は、重力があるがゆえに不調を感じる事もあります。アクアダンスで人はどの様な効果を得る事ができるのか、どの様なアクアダンスをすればその効果を引き出せるのか?
講義では皆様とアクアダンスの可能性を考えて極上のアクアダンス、その答えを探していきましょう。実技では私の考えるアクアダンスをご披露させて頂きます。

会議室2（講義）⇒プール（実技）

料金：¥4,300

講座番号 60 5月5日（火）10:00〜12:15　アクアワークショップ（講義＋実技）　健☆

アクアフィットネスの多様性 〜 アクアビクス・アクアダンスからの脱却 〜

露久保俊彦
ツユクボトシヒコ

Team Agua 共同主宰 ／ 株式会社ブラボーグループ商品開発アドバイザー

日本では「アクアフィットネス＝アクアビクス・アクアダンス」と言うくらい、昔も今も変わらず人気プログラムとして展開され主流です。陸上のプログラムは多種多様に進化しているのに、アクアはここのままで良いのでしょうか?講義では世界のアクアフィットネスのトレンドを紹介したりアクアフィットネスの未来を一緒に考えていきます。実技では ①HIITの水中版【アクアHIIT】 ②水中での美尻トレーニング【アクアヒップネス】 ③1曲完結型の新しいダンスプログラム【One Song One Dance Medley】の3つのプログラムを体験します。新たなアクアフィットネスの幕開けを感じられる講座です。皆様のご参加をお待ちしております! 会議室2（講義）⇒プール（実技）

料金：¥4,800

講座番号 61 5月5日（火）15:45〜18:00　アクアワークショップ（講義＋実技）　健☆△

方向性の違う3つのアクアプログラムのご提案 〜これから求められるアクアのインストラクターとは〜

吉田賢一
ヨシダケンイチ

AEA認定インストラクター ／ アクア指導歴27年

現在日本では大型クラブに加えて小型のジムが数多く出店し、ジムトレーニングをされる方が増えてきています。その反面プールで運動される方は停滞気味で、早期の見直しが必要だと感じます。アクアエクササイズについては「今までどおり」を脱して、効果を明確にプロモーションする&そしてその効果を実感できるようにリードすることが、魅力を再認識していただくことにつながるのではないでしょうか。この講座では、最近私が担当している「方向性の全く違った3つのアクア」をご紹介しながら、これからのアクアとそのインストラクター像までをお話しできたらと思います。

会議室2（講義）⇒プール（実技）

料金：¥4,800

参加申込方法

公式サイト **https://fitsen.ex-hm.com/**

- ■ 個人の御申込の方
- ■ グループでの御申込の方
- ■ 申込受付期間・時間

インターネットのみ

2020年 3月16日（月）〜4月30日（木）

期間中 24時間受付

＊インターネットを御使用出来ない方は、下記を御覧下さい。

個人の御申込

サイトトップ頁「参加申込」

「個人で申込む」をクリック

必要事項を御入力

お申し込み（完了）

●御支払い方法： 下記よりお選び頂けます　※個人の方のみ

①クレジットカード　■VISA　■MASTER　■JCB　■AMERICAN EXPRESS　■Diners Club

②コンビニ決済　■LAWSON　■Family Mart　■MINISTOP　■Seicomart

③ペイジー決済　■Pay-easy

グループでの御申込（個人でお友達のグループの方・団体・法人）

サイトトップ頁「参加申込」

「グループで申込む」をクリック

必要事項を御入力

お申し込み（完了）

●御支払い方法

当事務局の「指定銀行への振込のみ」となります。

［ご注意］
左記「個人申込」のシステムは、単一講座に対し複数の御申込がシステム上できませんので、それに該当する方、左記の決済方法が不可能な方は、御手数ですがこちらを御利用下さい

■御入金確認後に受講票をお送りします。原則、メールでお受け取り頂きます。

＊郵送をご希望の場合は¥100がかかります。

■当日、各会場受付で受講票の御提示とお名前（名簿と照合）をお伝え頂いた上、御入場頂きます。

＊受講票をお忘れの場合、御入場が出来ませんのでご注意ください。　＊事前申込で受講票をお持ちの方は、1F総合受付での御提示は必要ございませんので、エレベーターで3Fに上がり、その後、該当する各会場に階段で移動してください。　＊更衣室は4Fにございますので、階段で移動してください。

公式サイトにアクセスが不可能な方は、下記御問合せ先のメールアドレスもしくはFAXに御連絡下さい。

＜申込受付期間と開催期間中の販売＞

受付期間: 2020年3月16日（月）〜4月30日（木） 期間中24時間受付

- **各講座とも先着順（決済後）で受付完了しますので、定員に達し次第、締め切らせて頂きます。**
- **定員に達していない講座は、開催会場1F総合受付にてチケットを販売いたします。**
  ＊開催期間中の空席情報は、イベント専用電話（後日、公式サイトに掲載）へお問合せ下さい。

＜お申込に際しての注意事項＞

①システム上、一度決済された申込内容のキャンセル及び変更は出来ませんので、慎重にお選び下さい。
②新型コロナウイルス感染症が拡大している状況の中、罹患が確認された場合の対応と開催期間中の注意事項については、公式サイトに掲載しますので、事前にご覧頂き、御了承の上お申込み下さい。

＜御問合せ先＞ **フィットネスセッション事務局**　272-0014 千葉県市川市田尻4-2-14-501

メールアドレス fis@msj.biglobe.ne.jp　TEL 047-712-6550　FAX 047-393-6607

＊事務局は不在の事も多いので、なるべくメールで御用件を送信頂けたら幸いです。

おうちで、簡単、
気持ちいい！

ボールケア

Ball Care

― ギムニク３０を使った運動例 ―

監修：中尾 和子

ボールの上に身体をゆだねて
あとは、ゆったりゆらゆら
気持ちよくゆれるだけで
身体がどんどんよみがえっていく！

やわらかな弾力が身体をリセット！

株式会社ギムニク　www.gymnic.co.jp