

【運動実感を高めるための下準備の提案】

講師：中川秀樹



カラダワークショップ

2025/03/09(SUN) 14:00-16:00

「プラスαの指導アプローチで運動効果が変わる！！」

このワークショップでは、運動の効果を実感するための下準備として、隠し味のようなコンディショニングや効果的な手順、ウォーミングアップやパッシブストレッチ、エクササイズなどを実践していただきながら身体の状態を整える技術をお伝えします。

またモチベーションを高めるテクニックや顧客が日常化しやすく取り入れやすいエクササイズの実例も紹介しながら、グループクラスからパーソナルを担当されている指導者の「プラスα」の質を高めます。明日からのレッスンだけでなく、日々の日常生活に活かせる新たなアイデアとしてご期待ください。皆様のご参加を心からお待ちしております。

◆タイムスケジュール

2025年3月9日(日)

14:00-16:00 実技&講義/スタジオ

◆受講料

一般16,500円(税込) ゼミナール会員13,200円(税込)

◆受講スタイル

対面受講のみ

◆定員

15名(先着順)

◆申込み方法

専用のQRコードからお申込みください

◆講師

中川秀樹 GYROKINESIS®

認定プレトレーナー

パーソナル指導・水中運動指導



◆会場

ケーアンドイー上社スイミングスクール



(申込み専用QRコード)

「問い合わせ先」

aqua_blue_of_ta@yahoo.jp

受付担当武田まで

※同日「TSUBOI塾」開催。ダブル受講がお得!! 水中エクササイズ+スタジオエクササイズ

Aqua blue of T
アクアブルーオウティ