

10万人が体験し、98%の人が 「身体の変化を実感」している 今注目の“ストレッチポール”で 正しい姿勢と健康を手に入れる。

ストレッチポールの効果

- ・姿勢が良くなる
- ・効率よく運動ができる
- ・スタイルの良い身体になる
- ・リラックス効果があり、呼吸が深くなる
- ・肩こりや腰痛の予防になる
- ・コアが安定し、おなかの引き締め効果がある

ストレッチポールを活用したコアコンディショニングの基本エクササイズ

“ベーシックセブン”

最大限の効果を得るために、
「ただ使う」から「正しく使う」へ

○ベーシックセブン (セミナー) について

コアコンディショニングの基本エクササイズである「ベーシックセブン」を正しく理解、指導し、クライアントの姿勢のベースを整えることができますようになります。まさに基礎を学ぶセミナーです。スポーツ現場で生まれた、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「ベーシックセブン」。安全で再現性が高いこのプログラムは各業界に広がり、今では2万人以上の指導者が受講しコアコンディショニングの可能性に魅了されています。

日時 2015年4月19日(日) 13:00~16:00

受講料 7,560円(税込) ※一般・会員同一価格
再受講の場合 1,890円(税込) ※JCCA 会員のみ

会場 T2style (2Fパーソナルスタジオ)
〒690-0876 島根県松江市黒田町469-6

受講料 15名 ※定員になり次第お申込み終了になります。

申込 お申し込みはサイトから(申込締切:4月15日) https://jcca-net.com/seminar_search/view/5978

詳しく知りたい方は日本コアコンディショニング協会のサイトへ <http://jcca-net.com/trainer/basic/>

本セミナーに関するお問い合わせ等はT2styleまで TEL.0852-67-3070 (担当:田中)