

J A F A スキルアップセミナー開催および受講者募集

この度みだしの件につきまして、下記の日程にて開催することとなりましたのでお知らせいたします。各施設で活躍するインストラクターの皆様、この機会にぜひ受講することをお勧めします。

記

日 時：平成21年8月16日（日） A講座：午前10時～12時
B講座：午後13時～15時

場 所：那覇市民体育館（沖縄県那覇市字識名1227）

内 容：A講座：強化エクササイズのパログラムづくり編
正しい姿勢の保持や障害の予防のための筋コンディショニングは重要です。ライトウエイトやチューブなどを使いプログラム構成する際に考慮するポイントや安全性、指導の手順を確認し、ドリルによってさらに理解を深めます。指導に役立つヒントが得られる世にする実践プログラムです。

B講座：ストレッチエクササイズ編

柔軟性は個人差が大きいいため、一人ひとりに合わせて適切に指導することが大切です。スタティックストレッチに焦点をあて、プログラム構成で考慮するポイントや安全性、指導の手順を確認し、ドリルによってさらに理解を深めます。指導に役立つヒントが得られる実践プログラムです。

講 師：高良順子 先生（ADD、健康運動指導士、MB協会ゴールドインストラクター）

定 員：20名（定員になり次第、締め切らせて頂きます）

受 講 料：J A F A 会 員：3,500円 / 1講座

上記以外の方：4,000円 / 1講座

振込料金にご注意ください。

申込方法：電話にて確認の上、申込用紙に必要事項を記入し、F A Xにてお申込ください。

振 込 先：琉球銀行石嶺支店

口座名義 那覇市フィットネスダンス協会

口座番号 普通377717

連絡先：那覇市フィットネスダンス協会 担当：屋良

TEL：090-8917-2893

FAX：098-968-8239

上記のセミナーはADI、AQI、AQWI、AQBIの登録更新に必要な単位として1.5単位（ADIは最初の更新までに2つのスキルアップ受講が必要です）、日本マタニティビクス協会2単位が認定されます。

会員、資格取得者は受講当日、登録及び認定カードを持参してください。

その他、準備するものトレーニングウェア、トレーニングシューズ、タオル、筆記用具