

リズムミック・ウォーキング



指導者育成30時間コース開催!!

歩くことが出来れば誰にでも簡単にできる運動プログラム『リズムミック・ウォーキング』。

身体を動かせば脳も動く!!動けば心も身体もスッキリ!

リズムミック・ウォーキングは、運動初心者から慣れた方まで。エアロビクスは苦手・・・、スタジオは遠慮していますという方も、老若男女問わず簡単に楽しめる陸上の運動です。

このたび、30時間でノウハウからプログラム構成、参加者のモチベーションをUPするコーチング、プログラムを売り込むマーケティングまでがセットになった指導者育成コースを開催します。

地域やサークルで活動したい方、フィットネスクラブに導入したい方、水中運動指導者の方で陸上の指導カテゴリーを増やしたい方、ぜひチェックください。

【日程】

2011年6月12日・19日・26日
7月 3日・10日(日曜日(全5回))

【時間】

10:00～17:00(うち1時間休憩あり)

【場所】

東急スポーツオアシス心斎橋店 スタジオ
大阪府中央区東心斎橋 1-11-17
地下鉄心斎橋駅 南10番出口より 徒歩2分

【価格】

60,000円(税込)
<修了書付>

【定員】

20名



講師：リズムミック・ウォーキング考案者

坂田 純子(さかた じゅんこ)



- ・志楽塾 塾長
- ・(社)日本フィットネス協会 公認ディレクター
- ・(社)日本フィットネス協会 公認エグゼクティブ
- ・(社)日本フィットネス協会 公認アクアスペシャリスト
- ・教育キネシーオロジー財団公認
- Brain gym【R】インストラクター
(ブレインジムインストラクター)

特別講師

コミュニケーション担当

高村 利恵(たかむら りえ)

- ・MIZUNOアクア リーダー
- ・(株)ティップネス テクニカルトレーナー
- ・メンタルパワーパートナー トレーナー

格闘技型担当

吉田 麻友子(よしだ まゆこ)

- ・東急スポーツオアシス心斎橋店 サブマネージャー
- ・(社)日本フィットネス協会 公認アクアスペシャリスト

【申し込み方法】

- ① メールにて申し込み(すべて半角)sigakujyuku@yahoo.co.jp
件名 『リズムック・ウォーキング育成コース』 と記し、以下を明記ください。
(1)氏名 (2)日中連絡のつく電話番号
(3)住所(今後 DM や指導に関する情報が詰まったニュースレターをお送りします)
- ② 参加費60,000円の振込みをお願いいたします。
《口座》 **三井住友銀行 北須磨(キタスマ)支店 普通預金 5161433**
(シガクジュク カイケイ ウメダ ジュン)
- ③ 申し込み完了!
当日領収書(振込み)をご持参ください。参加券となります。

日程	カリキュラム
6月12日	リズムック・ウォーキング体験レッスン 基本ウォーキング動作スキル キューイング練習用プログラム習得 バーバルキューイングとビジュアルキューイング・プレビュー
6月19日	脳と運動の関係 プログラム作成:ダイナミックに動く①/肩・肩甲骨・体幹・腰・背部・股関節・下肢
6月26日	プログラム作成:ダイナミックに動く②/遊び・スポーツ・格闘技・思考を刺激する動き ウォーミングアップとクールダウンの重要性 ウォーミングアッププログラミングとストレッチ
7月3日	ポストクールダウンプログラミング お客様をゴールへ導く為のコミュニケーションテクニック
7月10日	グループプレッスンチェック マーケティング(プレゼンシミュレーション グループディスカッション形式)

【持ち物・準備】

シューズ、タオル、動きやすい服装、飲み物、筆記用具
動作が撮影できる携帯電話またはハンディカム(初日)

■リズムック・ウォーキングのホームページはこちら→<http://www.sakatajunko.com/>

共に成長できる
お互いに信頼できる
そして居心地がよい『場』づくりを

