

たった

10分で姿勢改善!

ベーシックセブン

講習会

セミナー終了後に「JCCA認定ベーシックインストラクター」の資格が発行されます。

メジャーリーガーの松井稼頭央選手、タレントの藤原紀香さんが体づくりのベースとして取り入れているコアコンディショニング。プロスポーツからフィットネス、リハビリ、高齢者施設まで多くの方が実施し姿勢や動作が改善しています。

今回仙台で基本エクササイズであるベーシックセブンをマスターできるセミナーを開催。ストレッチポールの上に寝て10分程度の簡単な運動をするだけで筋肉や関節が緩み、アライメントが整うのを体感できる画期的なメソッドです。

お客様のトレーニング、患者さまのリハビリに、またご自分の体づくり、姿勢改善、ケガの予防にご利用下さい。



ベーシックセブンセミナーの様子

■価格

7,000円 (税抜)

■セミナーお問い合わせ

JCCA事務局までご連絡ください。
(アドレス:jimukyoku@jcca-net.com)

■日時

2020年11月3日(祝)
9:30 ~ 12:30

■会場

かごしま県民交流センター

【アクセス】

鹿児島中央駅から市電・市バスを利用して15分
〒892-0816 鹿児島市山下町14番50号

講師紹介

かわぞえ

川添 まり子

JCCAマスタートレーナー/A級講師

(リアライズ有限会社代表)



日本体育大学女子短期大学卒業後、中学校保健体育教諭として23年勤務。その後日本コアコンディショニング協会マスタートレーナーの資格を取得し、現在は自分の教室、研修会、講演会等の講師を務めながら、セルフコンディショニングの普及に努めている。

リアライズ有限会社ホームページ <https://marealize.com/>

担当 お問い合わせ: 070-5415-4208 (川添)

※セミナーの詳細確認・受講を希望の方は...

https://jcca-net.com/seminar_search/view/6297

にアクセス! もしくは「JCCA」で検索!

QRコードリーダーをお持ちの方は右をチェック!

