

ストレッチポールの バリエーション指導法を学べる！

クライアントの
笑顔・感動を生む！

コアコン指導者養成セミナーシリーズ③

わずか10分で骨盤・股関節を 最高の状態にコンディショニングする

骨盤は体の土台となる重要な部位です。股関節はすべての動作において重要な役割を果たしています。だからこそ、多くの方がトラブルを抱えている部位でもあります。

ペルコンは、そんな骨盤・股関節に対してたった10分で簡単にコンディショニングできます。再現性が高く、クライアント自身も直ぐに効果を実感できるのが特徴です。



ペルコン Pel-Con

その日からクライアントに
実施することができます！

【セミナー内容】

- セミナーのゴール確認
- 骨盤の構造
- ポールオンの骨盤へのメリット
- ペルコンの効果
- ペルコンの実施



講義時間 **90分**

受講費用(税込) **4,320円**

コアコン指導者養成セミナーシリーズ④

わずか10分で胸郭・肩甲帯を 最高の状態にコンディショニングする

胸郭は複雑に構成されており、呼吸やアッパーコアの動きにおいて重要な役割を果たしています。肩甲骨は上肢と体幹を繋いでおり、安定しながらしなやかに動くことが求められます。

ソラコンは、そんな胸郭・肩甲帯に対してたった10分で簡単にコンディショニングできます。再現性が高く、クライアント自身も直ぐに効果を実感できるのが特徴です。



ソラコン Thora-Con

その日からクライアントに
実施することができます！

【セミナー内容】

- セミナーのゴール確認
- 胸郭の基礎知識
- ポールオンの呼吸へのメリット
- ソラコンの効果
- ソラコンの実施



講義時間 **90分**

受講費用(税込) **4,320円**

ペルコン:

4月7日(日) 13:00~14:30

ソラコン:

4月7日(日) 15:00~16:30

かわぞえ

川添 まり子 JCCAマスタートレーナー
A級講師

私が講師を
担当します！

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JCCAマスタートレーナーA級講師の資格を取得し、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。



✓ 詳細・お問合せはこちら

ダンススタジオ リキ にて開催！

【アクセス】 鹿児島中央駅より徒歩3分
〒890-0053 鹿児島市中央町3-36 MNビル4階
お問合せ 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！

