

# GUNZE SPORTS CLUB 2daysセミナー

～関西地区～

一般用案内

グンゼスポーツ自慢の講師陣が  
自信を持ってお届けします!!

日程  
場所

2010年7月31日(土)/西宮店 阪神西宮駅徒歩12分  
8月1日(日)/南草津店 JR南草津駅徒歩5分

参加費

1クラス (税込み)	参加費 ¥3,675	早割り価格 ¥3,150
---------------	---------------	-----------------

早割り...6月30日までにお申込みの場合

<タイムスケジュール>

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
7月31日 (土) 西宮店		A-1 10:00~11:30 5sence(五感) Fluid(流体) Yoga 雄谷 昌子		A-2 12:00~13:30 肝心要の初中級ステップ ～より楽しくより安全に～ 和貝 祐美子		A-3 14:00~15:30 バリエーションの 幅を広げよう 【ステップ編】 和貝 祐美子		A-4 16:00~17:30 バリエーションの 幅を広げよう 【エアロ編】 上野 亜紀子		
8月1日 (日) 南草津店		B-1 10:00~12:00 スポーツクラブにおける ヨガ指導 岡田 香奈 広野美香子		B-2 12:15~14:15 心とカラダに効く魔法の言葉 ～運動と脳にクローズアップ～ 森西美香		B-3 14:30~16:00 Viva!ラテン 大島弘美		B-4 16:30~18:00 ダイナミック エアロビクス 堀田 大輔		

<クラス紹介>

A-1 ■5sence(五感)Fluid(流体) Yoga ～ゆるめてナチュラルでラクに動ける体になる～ 考えるでなく感じる、力を入れるのではなく抜く、締めるではなく緩める。本来誰もが持っているナチュラルで本能的な体の使い方を中心にお伝えします。	【雄谷 昌子】	B-1 ■スポーツクラブにおけるヨガ指導 スポーツクラブにおける、オールレベルに対応した指導方法を 身につけましょう。アサナの増・軽減法やバリエーションをお伝えします。 更にスキルチェックやオーディションでの着眼点を基本アサナでご紹介!!	【岡田 香奈】 【広野 美香子】
A-2 ■肝心要の初中級ステップ～より楽しくより安全に～ ステップクラスの安全性を見直し、楽しさをプラスする要素を身に付けましょう。 ステップ指導の原則を押さえ、参加者が楽しく安全にエクササイズできる 秘訣を伝授します。	【和貝 祐美子】	B-2 ■心とカラダに効く魔法の言葉 ～運動と脳にクローズアップ～ 指導時に使う「言葉」。言葉は直接カラダに影響を及ぼします。 「なんだか心地良いクラス」「同じプログラムなのに効果が出る」魔法の言葉の 法則があります。あなた自身の生き方にも役立つ内容です。	【森西 美香】
A-3 ■バリエーションの幅を広げよう【ステップ編】 ～複雑なコンビネーションもスムーズに展開～ 上級クラスに対応できるバリエーションと、それらの動きをスムーズに展開できる テクニックを伝授します。初心者から上級者クラスまで、幅広い指導ができる インストラクターを目指しましょう。	【和貝 祐美子】	B-3 ■Viva ラテン♪ ～エアロビクスにラテン要素をMIXするには?～ いつものエアロビクスのコンビネーションをラテンの動きに変換!! 基本の動きをマスターしましょう。ZUMBA指導にもお勧めです。	【大島 弘美】
A-4 ■バリエーションの幅を広げよう【エアロ編】 ～複雑なコンビネーションもスムーズに展開～ エアロビクスの上級クラスに対応できるバリエーションと展開方法を伝授する クラス。難度の変換方法もお伝えしますので、中級クラスにも即対応!!	【上野 亜紀子】	B-4 ■ダイナミックエアロビクス～明日からのクラスで即実践～ 手足を大きく動かし躍動感溢れるダイナミックな動きは、正にエアロビクスの 醍醐味です。スムーズに全身が運動するテクニックや展開方法を随所に散りばめ ご提供!即、使えるネタ満載!あなた自身、そして参加者をエアロフリークに!	【堀田 大輔】

申込  
方法

- ①下記アドレスからお申込ください。  
■お申込アドレス/info@gunzesports.com  
■件名: 関西セミナー ■氏名・参加希望クラス・住所・電話番号
- ②ご入金ください。(お申込後1週間以内にお願います)  
■入金先/池田銀行 稲野支店・普通 2121895 グンゼスポーツ(株)  
\*ご入金の際、お名前前に『セミナー』と記載してください

その他

- 申込締切以降のキャンセルはお受けできませんので  
ご了承くださいませ。
- 各クラス最少催行人数5名
- 西宮店(7/31)のみ車での来場が可能です。
- AFAA・JAJFA継続ポイント申請予定です。

お問合せ

TEL/06-6423-4721(担当:大井・入江)

締切り 2010年7月18日(日)

GUNZE SPORTS CLUB