

sporetch スポレッチ

養成コースの 先行体験特別レッスン

spobandと
ストレッチの融合

運動指導者、 スポーツ指導者の方

今のスキルに、
もう一つの強い武器を手にしませんか？

今回は指導者又は指導者志望の方向け特別レッスンです。
日本最高レベルの医療機関や大学病院などで高い評価を受けているspoband！
もっと学びたいというたくさんの声があり、今回企画しました。
スタジオレッスンがマンネリ化している。
パーソナルトレーニングをもっと効果的したいなどなどレッスンのメリットは
たくさんあります。今までにできなかったことがもっとできるようになる、
レッスンの場が盛り上がる。
指導者もクライアントも楽しくできるなどなど是非この機会に指導歴30年の
ベテランの講師と一緒に輪を広げませんか？



sporetch ベーシック体験レッスン

3月4日(日) 13:00 ~ 14:30

- ・立ったままの全身エクササイズ (きつくないエクササイズ中心)
 - ・椅子に座ったエクササイズ、 股関節、膝、腰に不安のある方向け
- この2パターンの
エクササイズを5~6種目ずつ

- ①spoband®の説明・可能性とメリット ②フィッティング ③レッスン～
・ポジションと基本動作 ・ベーシックパターンレッスン

sporetch アドバンス体験レッスン

3月11日(日) 13:00 ~ 14:30

- ・立ったままのエクササイズ(バランス、筋力のある方向け)
 - ・マットを使用したトレーニングとストレッチ
- この2パターンの
エクササイズを5~6種目ずつ

- ①spoband®の説明・可能性とメリット ②フィッティング ③レッスン～
・ポジションと基本動作 ・アドバンスパターンレッスン



定員：10名 料金：1回 2,000円 (スポバンドレンタル料込み)
場所：e-refill神楽坂 (東京都新宿区神楽坂3-2神楽坂Kビル5階)

お申込みはこちらまで

メール：info@e-refill.net

日本フィットネス協会公認インストラクター
(フィットネス指導歴 30 年)
「Fine Move Stretch®」他、エアロビクス、ステップ、ダンス、
アクアプログラムなどの指導を行っている。
アドバイザー (指定管理施設等)、ポールウォーキング
スポーツリーダー、スポーツ推進委員

講師
高田 朝美

