

SUPNESS

第4回 フォローアップ講座

DATE : 2020.9.29(火)

① 10:00~12:15

② 13:15~17:00

福岡県福津市西福間 4-15-27
シーガルイン / UMISTUDIO34



Session 1 10:00~12:15

「プレコリオ構成エクササイズの分解」

講師: 畦山 与里子: アスレティックトレーナー
SUPNESSマスタートレーナー

グループフィットネスにおけるプレコリオ
「Sea running」「Lower Body Ball Training」
を構成している各エクササイズについて解説します。
主に機能解剖、動作のポイント、モディフィケーション、
キューイング、リスク管理などについての要点を
講習していきます。

【講習費】

〔サップネス会員価格〕

Session 1のみ・・・¥4,500 (税込)

Session 2のみ・・・¥6,500 (税込)

両方参加・・・¥8,500 (税込)

〔一般価格〕

Session 2・・・¥8,500 (税込)

(1部については、サップネス会員のみ受講可能です)

Session 2 13:15~17:00

1部: 13:15~13:45 トレーニング体験

2部: 13:55~15:20 講習①

「サップネスボードのメカニクス」

3部: 15:30~17:00 講習②

「サップネスボードを用いた身体機能の評価」

講師: 原 賢二 : アスレティックトレーナー

久留米大学人間健康学部准教授

1部では、サップネスを用いたトレーニングを体験します。
2部では、サップネスボードの構造や力学的な特性について
解説します。
3部では、サップネスボードを用いた各種動作分析について
概説します。

対象者の身体機能を適切に評価して問題点を抽出し、その
問題点に対してボードの特性を生かしながらアプローチする
ことにより、効果的な運動指導に繋げることが可能となります。

★講習費は、申込後2週間以内にお振込みをお願いします。

【振込先】

遠賀信用金庫 みやじ参道支店

口座番号: 0147826 名義: 有限会社 MIZUBEFIT

連絡先: 080-3996-5280(担当: 畦山)

