

ジェクサー・アカデミー ワークショップ開催!

日程 2009年9月21日(月・祝) **場所** ジェクサー・フィットネスクラブ赤羽 **料金** WS 4,200円(税込)
体験レッスン・セミナー 2,100円(税込)
※複数受講(2種目以上)お申し込みの方は参加料金を各500円引き!!

申込 申込み・お問い合わせはメールにてご連絡ください。
件名) ジェクサーワークショップ 本文) お名前・ご連絡先・参加希望クラス
academy@jresports.jregroup.ne.jp ジェクサーアカデミー事務局 担当: 山里 03-3598-8965



指導カテゴリーを増やしたい方・これからインストラクターになりたい方、この機会に是非、様々なクラスをご受講してはいかがでしょうか?

●ワークショップ 料金4,200円(税込)

ワークショップ名	内容	担当	時間
明日から使える! ソフトジムボールでの コンディショニング	グループレッスンからパーソナル指導まで、ソフトジムボールを様々な方法で使用することにより、筋力、柔軟性の向上、固有受容器トレーニングなどに活用できます。それぞれの使用方法を姿勢、フィットネスレベルを考慮しながら紹介します。※ソフトジム付き!!	石川 沙樹	10:30~12:30
プロップを使用したピラティス ~ピラティスの動きを理解する~	マットピラティスを受けてはみたが身体の使い方が良くわからないなど経験したことはありませんか。今回はプロップ(ボールやバンド)を使用してピラティス特有のコンセプトを体験し理解して頂きます。ピラティス指導にも幅が広がりますよ。是非ご参加下さい。	佐藤 史一	13:00~15:00
「伝える」が「伝わる」に変わる時 ~エアロビクス参加者の満足アップ のために必要なこと~	このワークショップでは「伝える~伝わる」レッスンの為には何が必要なのかをお伝えしていきます。インストラクターに必要な能力である展開、指導、動作、コミュニケーションそれぞれ考察していきます。中上級デモレッスンもお楽しみに!	宇津城 久仁子	17:00~19:00

●体験レッスン 料金2,100円(税込)

体験レッスン名	内容	担当	時間
シェイプボクシング	スポーツの中で最も数多くの体力要素を含んだボクシングを、男女問わず幅広い年齢層にも対応できるようプログラミングしたエクササイズです。福岡大学の研究により、中性脂肪の抑制・否定的感情の低下・活動性の向上に効果があると学会で発表され、科学的に検証されエビデンスのあるプログラムです。	茂呂 一雄	10:30~11:30
コリオスパイラル	ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながらの簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボールを使用し、伸びやかに動くことにより、体をほぐしていくプログラム	松島 由起	11:45~12:45
モナリザエクササイズ	さまざまなストレス環境により、老廃物や毒素を貯めてしまったカラダを流れの良い機能的な状態にしていく、今注目の体質改善・アンチエイジングエクササイズです。機能的なストレッチとセルフマッサージでリンパさらさらのナチュラルなカラダを目指します。	佐藤 一美	13:00~14:00
バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングプログラム。	山里 紅司	14:15~15:15
ジャイロキネシス	ヨガや太極拳、バレエなどをベースにしたフロアワークです。らせんを描くようなムーブメントと、呼吸のパターンを組み合わせたこのエクササイズは、ヒトが本来持っているはずの背骨の動き(反る、丸める、捻る等)を通じてバランスを整え、カラダの活性化を目指します。	山本 祐希江	15:30~16:30
TRY DANCE	adidas がサポートする今までにない新しいプレコリオスタイルによるプログラムです。セクシーでエキサイティング、だけど簡単!!	井出 由起	15:30~16:30
TRY COMBAT	adidas がサポートする今までにない新しいプレコリオスタイルによるプログラムです。さまざまな格闘技の動作を取入れたダイナミックなワークアウト	小笠原 健	16:45~17:45
カーディオサルサ	Salsa を中心としたラテン系ダンスエクササイズ。簡単な Salsa のステップバリエーションを中心に、いろんなタイプのサルサの曲に合わせて non-stop で楽しみながら身体を動かします。クラス内では Merengue や Chacha、Latin Pop などのリズムも入ってきます。ラテンムーブメントの練習やステップおよびアームスのバリエーションを増やすきっかけにもなるでしょう	古川 真理	18:00~19:00

●セミナー 料金4,200円(税込)

セミナー	内容	担当	時間
トップビルダーの トレーニングレクチャー	現役トップビルダーがレクチャーする、インストラクターの為にトレーニングセミナー&実技クラスです。普段のトレーニングにお悩みの方、細かいところまで知りたい方、是非ご参加ください! トレーニング指導の幅が広がります!!	谷野 義弘	13:00~15:00