

9/27

日

13th

Fukui Fitness Seminar 2009

第13回 ふくいフィットネスセミナー2009
会場：ふくい健康の森



特定非営利活動法人

生涯体育学習振興機構

Study of Lifelong Sports Promotion Structure.

主催／特定非営利活動法人 生涯体育学習振興機構

共催／財団法人福井県健康管理協会・株式会社トゥー・アー・ティー・有限会社パワーリンク

協賛／大塚製薬株式会社

協力／ナイスケア木村

後援／社団法人日本フィットネス協会・AFAA JAPAN・日本ホリスティックビューティー&ウエルネス協会・NPO法人日本健康運動指導士会福井県支部

株式会社福井新聞・福井放送株式会社・福井テレビジョン放送株式会社・福井ケーブルテレビ株式会社・さかいケーブルテレビ株式会社

福井エフエム放送株式会社・月刊ウララ



福井新聞社

FBC 福井放送

福井テレビ



ゆりかごから墓場までの生涯体育

健体康心☆美

健やかな体・康らかな心・美しさ
～生涯とおして、求めるもの～



子育て支援
Childcare Support



介護予防
Nursingcare Prevention



メタボ対策
Metabolic Syndrome



心とカラダの美しさ
Beauty of Mental & Body

13回目を迎えた『ふくいフィットネスセミナー2009』を今年も開催させていただき運びとなりました。これも、皆様のあたたかいご支援の賜物です。誠にありがとうございます。

生涯体育学習振興機構は、『ゆりかごから墓場までの生涯体育』『生涯健康』を目標に、健康運動を推奨、指導し、運動指導者の育成、職域開拓に尽力しております。

今年は、「健体康心☆美」 健やかな体・康らかな心・美しさ ～生涯とおして、求めるもの～ をテーマに、親と子生活習慣など、ご来場者の方々の健康生活をより豊かに美しく過ごしていただくために、ダンスパフォーマンス・ビューティーウォーキング・アクアダンス・癒しなど、ご期待に応えたい企画をご用意しております。

指導者層へはヨガ、ピラティス、健康体操・パーソナルトレーナー、アクアプログラム・ラテン・サルサエアロビクスなどの最新フィットネス情報など、すぐに導入活用できるセミナー講座を準備いたしました。

一般の方から指導者、介護事業従事者、スポーツ指導者、健保組合、フィットネスクラブの方、子供から高齢者まで、どなたでもご参加いただけます。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

会場案内

ふくい健康の森

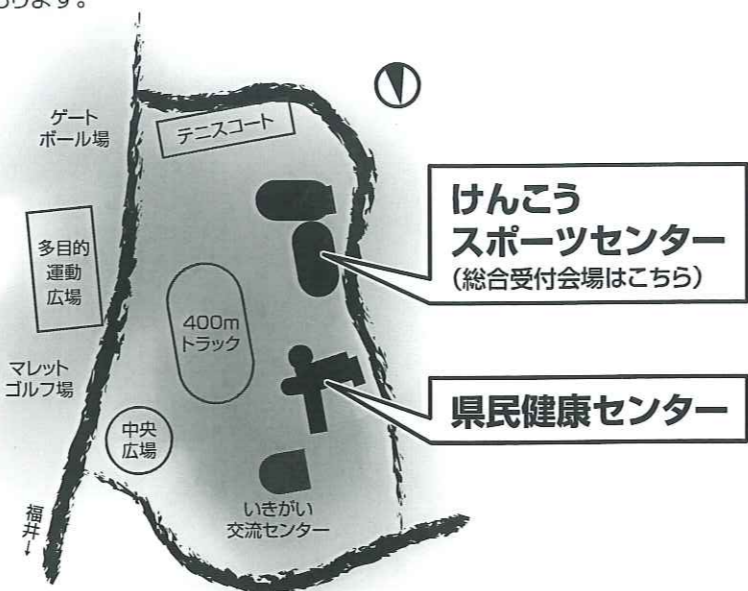
〒910-3616 福井県福井市真栗町47-47
TEL.0776-98-8020

総合受付

けんこうスポーツセンター正面入口

講座受付

各会場(講座30分前から受付開始)



特定非営利活動法人

生涯体育学習振興機構

Study of Lifelong Sports Promotion Structure.

ゆりかごから墓場までの運動指導

私たちは、生涯体育促進構造に関する研究と地域におけるスポーツ活動の支援・インストラクター養成を行っています。

〒910-0015 福井市二の宮2丁目28-21 セントラルヴィレッジ2-D

TEL/FAX **0776-25-5722**

URL <http://www.e-syotai.jp> E-mail info@e-syotai.jp



鑄山 和裕
KAZUHIRO IKAKEYAMA

パワートレーナーズ代表
ゴールドジムオフィシャルパーソナルトレーナー。
adidasスポーツコンシェルジュパートナー
JATI(日本トレーニング指導者協会)東海支部支部長
JATI-AATI NSCA-CSCS
NSCA-CPT ACSM-HFS
健康運動指導士 JCCAマスター講師
GRAVITYマスタートレーナー



坂田 純子
JUNKO SAKATA

Jafa ADD
ADIエグザミナー
Jafa AQUA AQT
AFAA CE プロバイダー



光代
MITSUYO

福井県坂井市出身
20歳の時にモデルデビュー。と同時期にウォーキング講師を始める。
<過去経歴>
雑誌: FRIU-Express News Paper(England)・フレッピー・Freemode-Ships...
広告: 東京三菱銀行(リクルート)・JETRO(海外のみ)・グランポート
ファッションショー表参道コレクション・Fashion Works
CM: 日産MOOD-眼鏡市場
PV: GTS
2009年 ミスユニバースジャパン TOP 5
現在、モデル、ウォーキングトレーナーとして幅広く活躍中。



東野 テツコ
TETSUKO HIGASHINO

有限会社パワーリンク ディレクター
NPO法人生涯体育学習振興機構
事務局長及び指導教官
健康運動指導士
日本フィットネスマスター協会認定 マスタートレーナー
Peak Pilates 認定 アドバンス・マット
日本ホリスティックコンディショニング協会認定
フィジカルコンディショナー



石川 沙樹
SAKI ISHIKAWA

米国ウェブスター大学卒ダンス学位取得
ピラティスガーデン銀座チーフ
FTPピラティス教育ディレクター
Polestarピラティスコンプリヘンシブコース認定



藤野 慎士
SHINJI FUJINO

アスリエアロビクスアドバイザー
AVIAセレクトインストラクター
大塚製薬フィットネスプロスタッフパートナー契約
RITMOSアシスタントマスタートレーナー
FITNESS SHOWCASE 2009プレゼンター



漆崎 由美
YUMI URUSHIZAKI

NPO法人生涯体育学習振興機構 理事長
有限会社パワーリンク 代表取締役
健康運動指導士
ACSM/HFS
JCCA マスター講師
ポールウォーキングマスターコーチ



高木 香織
KAORI TAKAGI

有限会社パワーリンク テクニカルディレクター
NPO法人生涯体育学習振興機構
エアロビクスダンス養成講座専任指導教官
指導部長
健康運動指導士
ADI認定 インストラクター
Peak Pilates 認定 アドバンス・マット



金子 智恵
TOMOE KANEKO

法学士 AFAA JAPANプレゼンター AFAA STEPトレーナー
AFAA認定パーソナルフィットネストレーナー(PFT)
AFAA 認定マニエーターフィットネスインストラクター(MF)
ZUMBA エデュケーションスペシャリスト
PFA認定マニエーター ベーシック・アドバンス・スモールボール コーチ
(社)東京アメリカンクラブ エアロビクスプログラムコーディネーター
(有)ハートアンドボディコネクション 代表取締役
フィットネスチャリティー事務局 代表
ラテンダンススタイルエクササイズスペシャリスト



山田 多佳子
TAKAKO YAMADA

有限会社フィールド 取締役
東京女子体育大学卒業後、(株)後援会スポーツ勤務を経て、
平成5年から保健所、高齢福祉施設、民間スポーツクラブ
にて、指導者として活動中。
アメリカスポーツ医学会(HFS)
廣池ヨーガ研究所(師範)
健康運動指導士
日本フィットネス協会(ディレクター)



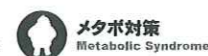
高橋 有希子
YUKIKO TAKAHASHI

有限会社パワーリンク 取締役
NPO法人生涯体育学習振興機構 ディレクター
健康運動指導士
日本マニエーター協会認定 インストラクター
日本フィットネスマスター協会認定 マスタートレーナー
日本ホリスティックコンディショニング協会認定
フィジカルコンディショナー



竹内 百合子
YURIKO TAKEUCHI

NPO法人生涯体育学習振興機構
健康体操指導者専任指導教官
健康運動指導士
介護福祉士
日本マニエーター協会認定 インストラクター
日本フィットネスマスター協会認定 ホームフィットセラピスト



G-1 けんこうスポーツセンター 運動フロア 10:30~12:00

エアロ☆ダンス☆ジャンブル フィエスタ!

講師 金子 智恵・藤野 慎士・高木 香織
対象 一般
持ち物 動きやすい服装
定員 100名 参加費 2,100円



爽やかにエアロピクスを!
心のままにダンスを!
リードインストラクター3人の
コラボレーションでその

楽しさは3倍、いえ無限大! ごちゃ混ぜ=ジャンブルダンスでだれでもなんちゃってダンサーになれます!! エアロピクスがお好きな方もダンスがお好きな方も、楽しみたい方だれでも大歓迎★熱い90分を一緒に楽しみましょう。

G-2 けんこうスポーツセンター 運動フロア 12:40~13:30

親子ヨーガ ~家族で楽しもう、みんな集まれ!~

講師 山田 多佳子
対象 親子
持ち物 動きやすい服装・ヨガマットorバスタオル
定員 50組 参加費 630円 SET価格 1,050円



ヨーガは、どこから? いつ来たのでしょうか?
それは、インドです。それも5000年も前からあったのです。ネコのポーズ・イヌのポーズ・ラクダのポーズ・恐竜のポーズ???

親子・家族でカラダを楽しく動かし...伸ばして、ミラクルなヨーガでスキンシップをとります。体験後は、おうちでもやってみてね!可愛いプリントのお土産付きです。

G-4 けんこうスポーツセンター 運動フロア 14:45~15:45

バレトン

講師 石川 沙樹
対象 一般
持ち物 動きやすい服装
定員 100名 参加費 1,575円 SET価格 2,625円



フィットネス、バレエ、ヨガの3つのそれぞれ要素を持つ同じテーマの動作を流れるように繋ぎ合わせ、全身を気持ちよく動かしていきます。

初めての方でも楽しく、しっかり動いて汗をかくのでシェイプアップ効果もあります。

ADI/0.5

W-1 けんこうスポーツセンター 200mトラック 12:30~13:30

のせるウォーキング!

講師 鑄山 和裕
対象 一般
持ち物 動きやすい服装
定員 50名 参加費 1,575円



歩き方は沢山ありますが、もっと楽に効果的に歩くための、身体の使い方と体重の乗せ方ウォーキングをご紹介します!
大腰筋やコアをもっと使えるようになるために必要な要素盛り沢山!

G-3 けんこうスポーツセンター 運動フロア 13:40~14:30

子育て応援団!3歳からの親子体操

講師 高橋 有希子
対象 親子
持ち物 動きやすい服装・ハンドタオル
定員 50組 参加費 630円 SET価格 1,050円



できる! やれる! ガンバル!
子供のやる気応援します!
速く走れる! ドッジボールが上手く出来る!
マット運動! 鉄棒がんばれ!
遊びながら、デキル体!を作って子供の自信を家族で応援しましょう!
タオル1本で、運動、リラックスなど、お父さん・お母さんも元気生活始めてみませんか? *3歳以下の兄弟姉妹も一緒にどうぞ!

G-5 けんこうスポーツセンター 運動フロア 16:00~17:00

癒しのフット&Yoga

講師 東野 テツコ
対象 一般
持ち物 動きやすい服装・ヨガマットorバスタオル
定員 100名 参加費 1,575円 SET価格 2,625円



毎日、頑張り過ぎていませんか?呼吸浅くなっていませんか?日々の疲れは色々な形で心や身体に現れてきますね...イライラ、ストレス、不眠、過食、ホルモンバランスの乱れからの肌荒れ等々...そんな日常の疲れを二つの癒し東洋のツボ経絡とYogaのアーサナで自分自身を癒してあげませんか?健やかな心から健やかな身体☆深い呼吸で細胞も元気に!健康美人になりましょう!

ADI/0.5

S-1 けんこうスポーツセンター スタジオ 10:00~10:50

ペア・ピラティス

講師 石川 沙樹
対象 一般
持ち物 動きやすい服装
定員 40名 参加費 1,575円 SET価格 3,150円



まずはピラティスの呼吸法や基本姿勢を練習し、その後はペアになっていつものピラティスエクササイズをすることで、今まで感じたことのない新しい感覚で身体の意識を高めていきます。

S-3 けんこうスポーツセンター スタジオ 12:10~13:10

AERO SFX

講師 藤野 慎士
対象 一般
持ち物 動きやすい服装
定員 40名 参加費 1,575円



Shinji Fujinoがお贈りするX(未知数)のエアロピクス。
ベーシックな動きから旬なダンステイストまでてんこ盛りの中級Hi-Lo。
楽しくなければエアロじゃない!
皆さんをご参加をお待ちしてます!

S-5 けんこうスポーツセンター スタジオ 15:00~15:50

Salsa Dance Workout

講師 金子 智恵
対象 一般
持ち物 動きやすい服装
定員 40名 参加費 1,575円



このクラスでは、サルサの音楽とサルサダンスのシャインを使い、ダンスエクササイズの一つのスタイルをご紹介します。
サルサのフットバリエーションには、ラテンエアロピクスにも応用できるネタがいっぱい!
サルサのリズムを思う存分楽しんで、しっかりエクササイズ!
みんな一緒にHOT!HOT! HOT!

ADI/0.5

S-2 けんこうスポーツセンター スタジオ 11:00~12:00

ビューティーウォーキング

講師 光代 ※今年のミスユニバース
ジャパンファイナリスト
対象 一般
持ち物 動きやすい服装
定員 40名 参加費 2,100円 SET価格 3,150円



姿勢や歩き方を見直し、男女問わずどなたでもキレイでかっこよく見える歩き方をマスターしましょう!!

S-4 けんこうスポーツセンター スタジオ 13:20~14:50

ラテンエアロピクスのためのムーブメントの基礎とバリエーション

講師 金子 智恵
対象 指導者
持ち物 動きやすい服装
定員 40名 参加費 4,200円



このワークショップでは、ラテンエアロピクス指導のための基本ムーブメントの体の使い方を確認し、さらに、コンビネーションバリエーションの考え方を、サンプルを使いご紹介いたします。
ラテンエアロピクス指導に興味のある方、すでに指導している方、どちらの方にも役立つ情報をお届けします。

S-6 けんこうスポーツセンター スタジオ 16:00~17:30

Let's try Dance Aerobics!

講師 藤野 慎士
対象 指導者
持ち物 動きやすい服装
定員 40名 参加費 4,200円



ダンスと聞いてしり込みしていませんか?
いつもと違うアプローチで自身の身体、また参加者を刺激してみましょう!このワークショップではデモクラスを用いてウォーミングアップ、メイン、クールダウンをご紹介します。
さあ Let's try Dance Aerobics!

ADI/0.5

P-1 けんこうスポーツセンター プール 10:30~12:00

アクアダンスクラスのコミュニケーションを120%高めるフィードバック講座
~レッスンを通じ、承認の達人になる~

講師 坂田 純子	対象
持ち物 水着・キャップ・ゴーグル	指導者
定員 25名 参加費 4,200円	

この講座では、コミュニケーションの本質を知り、どうレッスンに活かすのかを学びます。また、お客様と指導者がお互いに承認し合うメカニズムを知り、今以上にコミュニケーション力をUPする具体的方法を学びましょう。勿論、サンプルレッスンもお持ち帰りください。皆様のご参加をお待ちしております。

ADI/0.5

P-2 けんこうスポーツセンター プール 12:30~13:30

集まれ!アクアダンスファン☆リニア&コンビネーション

講師 坂田 純子	対象
持ち物 水着・キャップ・ゴーグル	一般
定員 25名 参加費 1,575円 SET価格 2,625円	

このクラスは60分のアクアダンスレッスンです。指導者の方からアクア愛好家の方まで幅広くご参加いただけます。1つのレッスンで、アクアダンスのプログラム運営に使われる手法であるリニア(動きを次々と移行する運営法)とコンビネーション(動きと動きを組み合わせ展開する運営法)のそれぞれのメリットを体験ください。気持ちよいプログラムの流れに乗り、今ここで人と水と音楽が1つになります。一緒に楽しみましょう♪

ADI/0.5

P-3 けんこうスポーツセンター プール 13:40~14:40

アクアスプラッシュ

持ち物 水着・キャップ・ゴーグル	対象
定員 25名 参加費 1,575円 SET価格 2,625円	一般



KEIKO YURIE YUKO MAMIKO RIKA AKIKO
お待たせしました。今年はやります、アクアパーティー。今や水中トレーニングの中で人気No.1と言えアクアダンス。ダンスはもちろん、今回はウォーキング、格闘、筋コンと様々な展開があなたをお待ちしています。6名のインストラクターによりアクアの世界を充分満喫して下さい。老若男女みんなで熱く、楽しく、気持ちよくプールで盛り上がりましょう。

スポーツアカデミー
ベル・フィットネス
会員募集中

〒918-8016 福井市江端町14-1-1
TEL(0776)38-7682
URL <http://www.spo-aca.co.jp>

SPORTS CLUB
Renaiss
総合スポーツクラブ

ルネッサ越前 (シビヤとなり) 〒915-0853 越前市新町5-4-4 ☎0778-21-0001
ルネッサ鯖江 (鳥羽三十八社駅近く) 〒916-0013 鯖江市鳥羽1丁目10-13 ☎0778-51-6333

ルネッサ 検索 www.sports-renaiss.jp

日本地区おとや専属契約インストラクター

バラージュ フゼシー
Dance Aerobics
Dance Step
Yoga
Balazs Fizessy

あなたの「おとや」はここに 있습니다よ
フィットネス&エクササイズ専用CD・DVDの通信販売
http://0108.jp いつでもお買い物OK!
株式会社おとやトレーディング ●カタログ請求はお電話どうぞ TEL.03-5304-8656 (平日・10-17時)

私たちは、社会の健康づくりに貢献します。

Power Link
有限会社 パワーリンク
福井市二の宮2丁目28-21セントラルビル2F
TEL.0776-28-2250
URL <http://www.power-link.jp>

U-1 県民健康センター 1F運動フロア 12:40~13:30

心も体もらくらく、健康体操

講師 竹内 百合子	対象
持ち物 動きやすい服装	一般
定員 20名 参加費 1,050円 SET価格 1,575円	

座りながら、寝ながら行えるらくらく体操です。体力がないから…腰膝が痛いから…このような理由で運動をあきらめていませんか? そんな方でも大丈夫! 生活の中で無理なく続けられる運動をご紹介します。一緒に心も体もらくらく! に、なりましょう。

U-2 県民健康センター 1F運動フロア 13:40~14:30

誰でも楽しいリズム体操

講師 漆崎 由美	対象
持ち物 動きやすい服装	一般
定員 20名 参加費 1,050円 SET価格 1,575円	

どなたでも気軽に参加できる健康になるための体操です。リズム似合わせて動く事で肩凝りや腰痛、膝痛などの改善や体の引き締め、運動神経を活発化などに効果があります。是非、楽しみながら健康になりましょう。

U-3 県民健康センター 1F運動フロア 14:40~16:00

健康体操指導法

講師 漆崎 由美・竹内 百合子	対象
持ち物 動きやすい服装	介護従事者 運動指導者 保健師・一般
定員 20名 参加費 3,675円	

介護予防事業や特定保健指導などで役に立つ健康体操の指導テクニックを学んでいただけます。実際の指導現場(介護予防事業やメタボ対策教室、子育て支援/親子体操など)での体験談を踏まえ、体操の作成法や指導マニュアル、運動指導者の心得など現場ですぐ活用できる内容が満載です。

ADI/0.5

K-1 県民健康センター 2F会議室 10:00~11:30

パワーヨガ&リラクソロジーの極意

講師 山田 多佳子	対象
持ち物 動きやすい服装・ヨガマットorバスタオル	指導者 指導者を目指す方
定員 20名 参加費 4,200円	

ここ数年、人気が定着しているヨガ…のルーツはインド?アメリカ?5000年の歴史、多くの流派、ポーズ数は7800もあると言われ、呼吸法・ポーズ・瞑想法の三位一体が大切と…。このクラスではヨガ概論を学習し、基本的なポーズやパワーヨガの流れ、そして、スタジオレッスンのクールダウン、イベントに使えるポーズ、イベントアイデアまで幅広くご紹介します。ヨガのクラスにふさわしい最新の音楽の紹介、そしてインドのヨガに関する写真もご覧いただけます。安らぎのポーズで冷えないように上着、タオルをご持参ください。

ADI/0.5

K-2 県民健康センター 2F会議室 12:10~13:40

効果を上げるためのピラティス

講師 石川 沙樹	対象
持ち物 動きやすい服装・ヨガマットorバスタオル	指導者
定員 20名 参加費 4,200円	

様々なフィットネスレベルの参加者を対象に、機能的な身体を作るためのピラティスエクササイズを提供する効果的な指導方をオプション、キューイング、姿勢、解剖学などを考慮しながら紹介します。

ADI/0.5

K-3 県民健康センター 2F会議室 14:00~15:30

機能的フィジカルムーブメント

講師 鑄山 和裕	対象
持ち物 動きやすい服装	指導者
定員 20名 参加費 4,200円	

フィジカルラインを意識した機能的な動作は、より効率的な動きを引き出します。ムーブメントとしてインナーからアウターへのライン構築を完成させるために何が必要かをメソッドとしてご紹介します。

ADI/0.5

けんこうスポーツセンター				県民健康センター	
2F		1F		1F	2F
運動フロア	200mトラック	スタジオ	プール	運動フロア	会議室
各会場の受付は、講座スタート30分前から 総合受付：けんこうスポーツセンター入り口					
9:00				9:00	
		S-1 ペア ピラティス 石川 沙樹	* P-1 アクアダンスの コミュニケーションを 120%高める フィードバック 講座 坂田 純子	* K-1 パワーヨーガ & リラックス ヨーガの 極意 山田 多佳子	
10:00				10:00	
G-1 エアロ ☆ダンス☆ ジャンブル フィエスタ! 金子 智恵 藤野 慎士 高木 香織		S-2 ビューティー ウォーキング 光代			
11:00				11:00	
		S-3 AERO SFX 藤野 慎士	P-2 集まれ! アクアダンス ファン☆リニア& コンビネーション 坂田 純子	U-1 心も体も ら〜くらく 健康体操 竹内 百合子	* K-2 効果を 上げるための ピラティス 石川 沙樹
12:00				12:00	
ジャンブル ダンスショー	W-1 のせる ウォーキング 鑄山 和裕	* S-4 ラテン エアロビクス のための ムーブメントの 基礎と バリエーション 金子 智恵	P-3 アクア スプラッシュ KEIKO-YURIE YUKO-MAMIKO RIKA-AKIKO	U-2 誰でも楽しい リズム体操 漆崎 由美	* K-3 機能的 フィジカル ムーブメント 鑄山 和裕
13:00				13:00	
G-2 親子ヨーガ 山田 多佳子				U-3 健康体操 指導法 漆崎 由美 竹内 百合子	
14:00				14:00	
G-3 子育て応援団! 3歳からの 親子体操 高橋 有希子					
15:00				15:00	
G-4 バレトン 石川 沙樹	S-5 Salsa Dance Workout 金子 智恵				
16:00				16:00	
G-5 癒しの フット& Yoga 東野 テツコ	S-6 Let's try Dance Aerobics! 藤野 慎士				
17:00				17:00	
				18:00	
18:00				18:00	

1 参加クラスを決めましょう。

ご希望のクラスに○をお付け下さい。

<input type="checkbox"/> G-1 2,100円	<input type="checkbox"/> S-1 1,575円	<input type="checkbox"/> P-1 4,200円	<input type="checkbox"/> U-1 1,050円
<input type="checkbox"/> G-2 630円	<input checked="" type="checkbox"/> SET 3,150円	<input type="checkbox"/> P-2 1,575円	<input checked="" type="checkbox"/> SET 1,575円
<input checked="" type="checkbox"/> SET 1,050円	<input type="checkbox"/> S-2 2,100円	<input checked="" type="checkbox"/> SET 2,625円	<input type="checkbox"/> U-2 1,050円
<input type="checkbox"/> G-3 630円	<input type="checkbox"/> S-3 1,575円	<input type="checkbox"/> P-3 1,575円	<input type="checkbox"/> U-3 3,675円
<input type="checkbox"/> G-4 1,575円	<input type="checkbox"/> S-4 4,200円	* ワークショップ多数受講割引	
<input checked="" type="checkbox"/> SET 2,625円	<input type="checkbox"/> S-5 1,575円	<input checked="" type="checkbox"/> 2講座SET 8,400円 → 7,350円	* K-1 4,200円
<input type="checkbox"/> G-5 1,575円	* S-6 4,200円	<input checked="" type="checkbox"/> 3講座SET 12,600円 → 10,500円	* K-2 4,200円
<input type="checkbox"/> W-1 1,575円		合計	* K-3 4,200円

2 予約をしましょう。(平成21年8月26日より予約開始)

TEL 0776-25-5722 FAX 0776-25-5722 E-mail info@e-syotai.jp
平日 10:00~17:00 24時間受付 24時間受付

フリガナ
名前 _____ 男・女 _____ 才 _____

フリガナ
住所 〒 _____

TEL _____ FAX _____

E-mail _____ 領収証 不要・必要 → 宛名 _____

インストラクター層 _____ JAJA/ADI No. _____ AFAA No. _____

3 予約番号をお受け取り下さい。

予約確定後、事務局より
予約番号を配布いたします。

NO. _____

4 お振込ください。

予約番号受取後、1週間以内に下記口座までお振込下さい。

振込先 福井銀行 新田塚出張所 普通 1081816
特定非営利活動法人生涯体育学習振興機構
理事長 漆崎由美 トクビショウガイタイイクガクシユウシンコウキコウ

お名前前に予約番号を入れてください。ご入金確認できない場合は、キャンセルとみなします。



特定非営利活動法人
生涯体育学習振興機構
Study of Lifelong Sports Promotion Structure.

〒910-0015福井市二の宮2丁目28-21セントラルヴィレッジ2-D
TEL/FAX **0776-25-5722**
URL <http://www.e-syotai.jp> E-mail info@e-syotai.jp

インストラクターの皆さん
この機会にたくさん勉強しよう!
*
ワークショップ多数受講割引
2講座SET 8,400円 → 7,350円
3講座SET 12,600円 → 10,500円

平成21年度 後期

講習会スケジュールのご案内

ヨガ指導者養成(30時間コース)

定員 20名

講師: 山田 多佳子

2009年 10/31(土)・11/1(日)・11/7(土)・11/8(日)・11/14(土)・11/15(日)

時間: 10:00~20:00

場所: 福井アカデミアホテル
受講料: NPO会員 118,000円 非会員 157,500円(分割可)



有明社フィールド取締役
東京女子体育大学卒業後、朝後来園スポーツ勤務を経て、平成5年から保健所、高齢福祉施設、民間スポーツクラブにて、指導者として活動中。
アメリカスポーツ医学会(HFS)
廣池ヨーガ研究所(師範)
健康運動指導士
日本フィットネス協会(ディレクター)

メンタル パワー パートナー

定員 16名

講師: 森西 美香

2009年 11/1(日)・11/2(月)・11/3(火)

時間: 10:00~18:00

場所: パワーリンクスタジオ

受講料: 73,500円(認定料+テキスト+税込み)分割可
<早期割引>開催日より2ヶ月前までにお申し込みの場合 68,500円
開催日より1ヶ月前までにお申し込みの場合 70,000円

①対人コミュニケーション ②自己コミュニケーション
③傾聴 ④質問 ⑤目標達成 ⑥効果的な学習の技術
⑦内的状態コントロール

プラクティショナーコースは、NPOコミュニケーション能力
開発機構から認定証が発行されます。



NPO法人
コミュニケーション能力開発機構 理事
CTI認定 CPCC プロフェッショナルコーチ
米国NLP(TM)協会認定 NLP(TM)トレーナー
健康運動指導士
JCCAマスター講師
メンタルパワーパートナー講師
NESTA JAPAN PDA

フィジカルコンディショニング(全8日間)セミナー

講師: 日本ホリスティック
コンディショニング協会 講師

2009年 10/24(土)・10/25(日)・11/21(土)・11/22(日)・12/12(土)・12/13(日)

2010年 1/23(土)・1/24(日)

時間・場所: 福井市(詳細はお問い合わせください)

受講料: 220,750円

フィットネスの現場で確実に求められているパーソナル指導を
しっかり学ぶ最高の機会です。講習会を終了した後も定期的なス
キルアップ研修があります。基礎から実践的な内容へと指導し
ますので経験のない方も安心してチャレンジしてください。

詳しくは、ホームページにて
<http://www.j-holistic.org/>

スキルアップセミナー

2009年 11/29(日)

時間・場所・受講料
詳細はお問い合わせください

講師: 宇津城 久仁子



株式会社ゼクシス スタジオディレクター
A.E.C.エアロビクスインストラクター養成コース
企画、運営、主任講師
JAJA/エグゼクティブ、ADD、ACSM/HFI
ポスターアートディレクター/アドバイザースタッフ
大塚フィットネスプロスタッフトップインストラクター
サイバードエアロビクス 公認リードインストラクター

ホリスティックコンディショニング(全4回)ベーシックコース

講師: 岩間 徹 (予定)

2010年 1/16(土)・1/17(日)・2/13(土)・2/14(日)

時間: 10:00~18:00

場所: パワーリンクスタジオ

受講料: 全4回 50,000円(税込)
各1回 20,000円(税込)

パーソナルトレーナーが兼ね備えているテクニックに「実践手技応
用テクニック」を付け加えた「FNC(神経-筋)からFJC(関節)まで
の手法アプローチ方法」を総合的に習得する講習会です。



株式会社プロジェクトオン 代表
日本ホリスティック
コンディショニング協会 副理事長

親子体操

定員 10名

講師: 高橋 有希子

2009年 [秋スクール] 10/4(日)・[冬スクール] 12/6(日)

時間: 9:30~17:30

場所: パワーリンクスタジオ

受講料: NPO会員 13,125円
非会員 16,275円

【秋スクール】 子供の体力
年齢別・目的別(骨密度リズム感・体力UP)
体操・あそび 秋の指導の注意点 など
【冬スクール】 集団遊び
ツールを使ったあそび
冬の指導の注意点 など



有明社/パワーリンク 取締役
NPO法人生涯体育学習振興機構 テレクター
健康運動指導士
日本マタニティビクス協会認定 インストラクター
日本フィットネス協会認定 マスタートレーナー
日本ホリスティックコンディショニング協会認定
フィジカルコンディショナー

● ● お問い合わせ・お申し込み ● ●

特定非営利活動法人

生涯体育学習振興機構

Study of Lifelong Sports Promotion Structure.

TEL/FAX **0776-25-5722**

〒910-0015 福井市二の宮2丁目28-21 セントラルヴィレッジ2-D

URL <http://www.e-syotai.jp> E-mail info@e-syotai.jp

スポーツクラブ
BOXY
www.boxy.info

フィットネス・スイミングスクール
Total fitness & Culture Plaza
Acty810
〒919-0413
福井県坂井市春江町随応寺16-11アルプラザアミ2F
TEL(0776)51-5890

パーソナルフィットネス&加圧トレーニング
(福井支部ワシントンホテル指導所)
チームT
〒910-0005 福井市大手3-12-20 福井ワシントンホテル1F
TEL.0776-74-0077

スマイルフィットネス
10月開講 ■AFAA認定エアロ養成コース
■AFAAステップ養成コース
stepzone@sr.incl.ne.jp

防災・交通事故・各種健康保険取扱い

谷口 整骨院
福井市二の宮5-8-12
(0776)24-9500

Otsuka

Monthly Trend Free Paper
<http://www.collaboplus.com/>
Collabo plus
コラボプラス毎月発刊中!!

女性専用30分フィットネス
ライブステーション
スポーツ&カルチャー
LIVE station まなびサイト
Fitness for woman
ライブステーション 検索 まなびサイト 検索

福井アカデミアホテル
FUKUI ACADEMIA HOTEL
TEL.0776-29-1020 URL. www.fukui-academia.com

Water-Land NANJO
ウォーターランド南条
温水プール(75x70-2) 幼児プール ウォーターライダー ジャグジー トレーニングジム 体成分分析器導入
〒919-0203 福井県南条郡南越前町牧谷29-8
TEL(0778)47-3711(代)
FAX(0778)47-3847

training & conditioning gym **BODY-SENSE**
トレーニング&コンディショニングジム
有限会社アクティブスポーツシステム福井 代表 津田達也
TEL.0776-50-0125
〒910-0021 福井県福井市乾徳3-6-10
URL <http://sense-b.com/top.html>

整身体操 ヨガ ピラティス エアロビクス
若松チエコ 出張教授 致します
〒910-0034 福井県福井市菅谷2-902
ワークアウトスタジオ TEL.090-8703-2177

さくら 整骨院
TEL0776-25-0765
●施術時間●○○●●●
AM9:00~PM0:00
PM2:00~PM7:00
土曜日午後及び日祝祭日 休院
○急患随時受付○往療可○
〒910-0016 福井市大宮3-11-10
院長 柔道整復師 JAJA ADI 春日 正剛

AVIA
AVIA総販売元 トロップス株式会社

ヨガ&ピラティススタジオ THE BODY
■御幸店
福井市御幸4-11-9東建ビル3F
TEL.0776-21-1411
■二の宮店
福井市二の宮2-28-21セントラルビル2-D
TEL.0776-28-2250

J H B W A
Japan Holistic Beauty&Wellness Association
日本ホリスティックビューティー&ウエルネス協会
<http://www.jhbwa.com/> yoga@jhbwa.com

ただ今
オトクな秋の
キャンペーン
実施中!



マシンでしっかり
有酸素運動



フィットネス

ぶるぶるマシン・ジョーパ
でらくらくトレーニング

リズムにあわせて
楽しくダイエット

新田塚 スポーツクラブ
アーク

福井市新田塚1-1-1

☎(0776)28-0800

新田塚 けんこう倶楽部
あわら

あわら市舟津44-11-1

☎(0776)78-5055

新田塚 コンビニフィットネス
やしろ

福井市若杉2-1305

☎(0776)36-8222

成人水泳教室 | 成人コース



水流と超音波効果で
運動効果もバツグン!!

ジュニアコース | 3才~中学生



きれいな水ややさしい水で
泳げるようになる!!

スイミングスクール



およぐマン



スイムちゃん

新田塚 スイミングスクール
福井

福井市新田塚2-8322

☎(0776)27-5510

新田塚 スイミングスクール
大野

大野市天神町6-14

☎(0779)65-7780

新田塚 スイミングスクール
やしろ

福井市若杉2-1305

☎(0776)36-8222

新田塚 スイミングスクール
あわら

あわら市舟津44-11-1

☎(0776)78-5055

私たちの提案力。

月刊ウララ編集出版

県内外でも高い評価をいただいている、福井を代表する生活エンターテインメントマガジン。20代から40代の幅広い読者へ「楽しい生活」を提案してまいります。

WEBコンテンツ

インターネットを媒体としたコミュニケーションマーケティング。企業が必要とするウェブコンテンツを提案してまいります。

広告代理店

企画、デザイン、販売促進から媒体出稿まで、オールラウンド総合代理店として、伝えたいことが伝わるように広告プランを提案してまいります。

編集プロダクション

中央の大手出版社からの受注や、県内外各企業からの会社案内、パンフレットなどのトータル編集制作会社として受け手が共感する編集企画を提案してまいります。

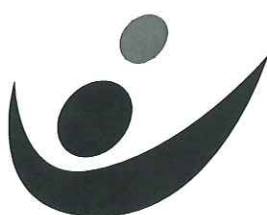
A&S
MULTI-COMMUNICATION
COMPANY

■本社
〒918-8104 福井市板垣3丁目1510番
tel.0776-36-9300 代 fax.0776-36-9350

■東京支社
〒103-0022 東京都中央区日本橋1-6-1
真洋ビル 8F
tel.03-5205-2226 fax.03-5205-2227
http://www.a-s.co.jp http://urala.jp

URALA
Cars
週刊 Bu!
ほろほろうらら

あなたの貴重なマタニティライフ! 産前、産後を応援します。



Hookabe Ladies Clinic

マタニティビクス	毎週月曜日	AM10:30~11:45
アフター&ベビークラス (ベビーマッサージ導入!)	毎週木曜日	AM10:30~11:45
マタニティヨガ	毎週金曜日	AM10:30~11:45

日本マタニティビクス協会登録施設

ホーカベレディースクリニック

院長 波々伯部 重和

〒918-8002 福井市左内町10-11 TEL.0776-36-0665