

9/23

祝
木

北陸発信!

きての
きまつ
ころれ

14th

Fukui Fitness Seminar 2010

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.

第14回 ふくいフィットネスセミナー2010

会場：ふくい健康の森

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・株式会社ター・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(JAFA)・アフアジャパン株式会社(AFAA JAPAN)・日本コアコンディショニング協会(JCCA)

独立行政法人 国際協力機構北陸支部(JICA)・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



URALA



I ♥ HOKURIKU

第14回 ふくいフィットネスセミナー2010

富山・石川・福井のインストラクター勢揃い!!
北陸3県をあげて開催します!

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～

会場案内

ふくい健康の森

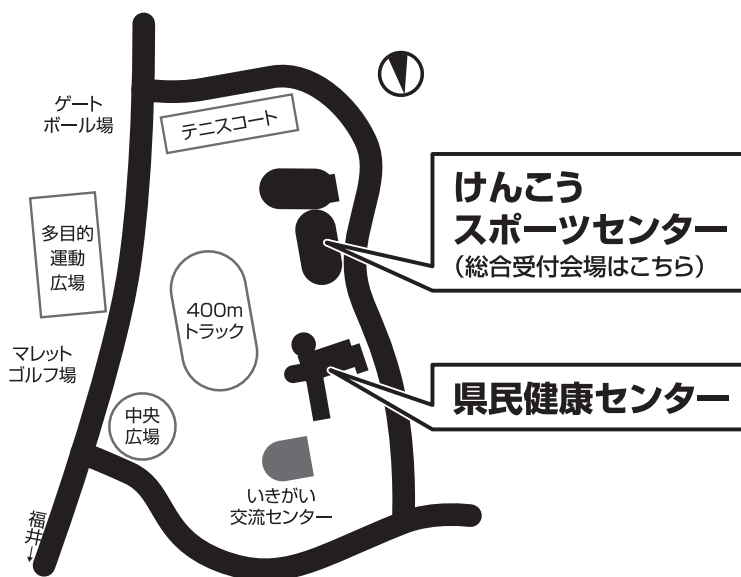
〒910-3616 福井県福井市真栗町47-47
TEL.0776-98-8020

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、生涯体育学習の振興、普及に全力を尽くし活動しています。
身体的、精神的な健康と生きがい作りを支援し、指導者育成も行っています。

〒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

講師紹介



宇津城 久仁子

KUNIKO UTSUKI

JAJA / ADD エグザミネーター ・ ACSM / HFS
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
ボディアートジャパンアドバイザースタッフ
大塚フィットネスプロスタッフ



福井

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
ボールウォーキングマスターコーチ



加藤 洋子

YOKO KATO

JAJA/ADD.ADE
ACSM/HFS
(社)日本ウォーキング協会/主任指導員
セントラルスポーツ(株)/ANCSエグザミネーター



竹尾 吉枝

YOSHIE TAKEO

NPO法人1億人元気運動協会 会長
健康運動指導士
介護予防主任運動指導員
教育学修士



東京

森谷 博行

HIROYUKI MORIYA

有名芸能人、モデルがお忍びで通う整体院院長。
小顔・小カラダをつくる整体にマッサージやストレッチな
どの要素を加えた手法が評価を受けている。
自身でもケアできる「セルフチューニング整体」を紹介。



山田 多佳子

TAKAKO YAMADA

有限会社フィールド取締役 ・ ACSM/HFS
廣池ヨーガ健康研究所(師範)
健康運動指導士 ・ JAJA/ADD
株)大塚製薬 フィットネスプロスタッフ
株)サンテプラス ヨーガマスタートレーナー

福井県



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
日本フィットセラピスト協会認定 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

石川県



福島 三和子

MIWAKO FUKUSHIMA

(社)日本エアロビック連盟テクニカルアドバイザー
AFFA認定インストラクター
エイムアカデミーインストラクター養成講師
エイムテクニカルサポーター
(財)石川県レクリエーション協会1級指導者

富山県



島田 厚

ATSUSHI SHIMADA

フィットネスオンライン イタリアンウエアモデル
大塚フィットネスプロスタッフ
ラディカルフィットネスジャパンマスタートレーナー



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
AD認定 インストラクター
Peak Pilates 認定 アドバンス・マット



駒澤 悟

SATOSHI KOMAZAWA

健康運動指導士
健康運動実践指導者
介護予防運動指導員
B級水泳インストラクター
レスミルスプログラム(ボディコンバットボディランブボディアタック)



渡邊 貴彦

TAKAHIKO WATANABE

健康運動実践指導者
(社)日本エアロビック連盟認定技能検定員
JAJA ADI
RM-OT



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
日本マタニティピクス協会認定 インストラクター
日本フィットセラピスト協会認定 ホームフィットセラピスト



清水 克美

KATSUMI SHIMIZU

看護師としてICU・手術室勤務した経験も生かし、石
川県内のフィットネスクラブで指導。ピラティス以外
に、エアロビクス・レスミルスプログラムも指導。

Peak Pilates System 総合認定 ・ 正看護師

Special Lesson

G-1 けんこうスポーツセンター 2F 運動フロア 10:00~10:50

I♥HOKURIKU コアマラソン

持ち物 動きやすい服装 対象 一般・指導者 定員 100名 参加費 2,100円

テーマは「アイ」

コア(体幹)を目覚めさせ、身体と心で今までにない未知の世界を体験しましょう。

ヨガとピラティスをくり返し行うリレーレッスンです。コンディショニング系のクラスがお好きな方、コアへの新しい感覚や強さが欲しい方、またヨガやピラティスに興味がある方ご参加お待ちしております。豪華な講師人と共に充実した時間を過ごしましょう。



山田 多佳子

TAKAKO
YAMADA



東京



清水 克美

KATSUMI
SHIMIZU



石川



本多 純子

JUNKO
HONDA



福井



田中 宏子

HIROKO
TANAKA



福井



高木 香織

KAORI
TAKAGI



福井



東野 テツコ

TETSUKO
HIGASHINO



福井



竹内 百合子

YURIKO
TAKEUCHI



福井



杉本 真紀

MAKI
SUGIMOTO



福井



旭 智子

TOMOKO
ASAHI



福井

P-1 けんこうスポーツセンター 1F プール 12:30~13:30

☆アクアパーティ☆

持ち物 水着・キャップ・ゴーグル 対象 一般・指導者 定員 25名 参加費 1,050円  SET価格 2,100円

今年もやります☆アクアマラソン! パワー全開のインストラクターによるリードです。みんなでエンジョイしましょう!!

水の素晴らしさを体感してください。アクアデビュー(初心者)、大歓迎です。



藤田 有布子

YUKO
FUJITA



福井



畑野 華那子

KANAKO
HATANO



福井

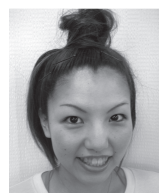


中島 玲子

REIKO
NAKAJIMA



福井

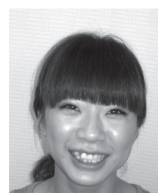


三村 麻美子

MAMIKO
MIMURA



福井



土田 梨加

RIKA
TSUCHIDA



福井

G-2 けんこうスポーツセンター 2F 運動フロア **14:00~16:15**

I♥HOKURIKU エアロマラソン

持ち物 動きやすい服装・シューズ **対象** 一般・指導者 **定員** 100名 **参加費** 2,100円

富山・石川・福井の北陸3県で活躍中のインストラクター+宇津城久仁子さんによるエアロビクスダンスマラソンです。

テーマは「♥ラブ」

何がおこるか分からない、予測不能のスペシャルレッスン!!みんなで一緒にのびやかに体を動かす爽快感を、そして熱くハイエナジーな時間を楽しみましょう!!



宇津城 久仁子

KUNIKO
UTSUKI



東京



島田 厚

ATSUSHI
SHIMADA



富山



福島 三和子

MIWAKO
FUKUISHIMA

石川



高木 香織

KAORI
TAKAGI



福井



駒澤 悟

KOMAZAWA
SATOSHI

石川

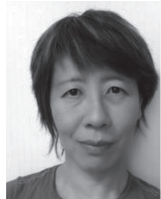


本多 純子

JUNKO
HONDA



福井



井田 夕美子

YUMIKO
IDA



福井



渡邊 貴彦

TAKAHIKO
WATANABE



富山



大西 佐優里

SAYURI
ONISHI



福井



岸野 弥生

YAYOI
KISHINO



福井

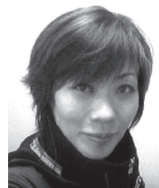


田中 宏子

HIROKO
TANAKA



福井



野田 美雪

MIYUKI
NODA



福井

心と健康のスポーツコミュニティー
スポーツアカデミー

ベル・フィットネスクラブ
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>

フィットネスで、人生を楽しむお手伝い。

SPORTS CLUB
Renaiss
総合スポーツクラブ



ルネッサ越前 ☎0778-21-0001

ルネッサ鯖江 ☎0778-51-6333

ルネッサ越前花がたみの郷 ☎0778-43-8880

ルネッサ 検索 www.sports-renaiss.jp

けんこうスポーツセンター

1F スタジオ

S-1 10:20~11:50

AEROBICS&DANCE PARTY ~ Mastering Base Combination&Layering ~

講師 **宇津城 久仁子** 定員 **40名**
持ち物 **動きやすい服装** 参加費 **4,200円**
対象 **指導者・エアロビクスフリーク**



「エアロビクスとダンスの良いところ取り」の内容を「レッスン形式」でお送りさせていただきます。(中級)エアロビクスにも様々なスタイルが生まれつつある中、フィットネスとしての運動効果面を意識し展開していきます。基本のエアロビクスの動作にダンステイストを加えていきますので幅広い層へのアプローチが可能となります。後半では、流れ+安心感のあるベースコンビネーション作り、そこに加えるレイヤリングについての解説をしていきます。

JAJA/ADI:0.5 AFAA:1.25

S-2 12:10~13:10

☆Aerobics Aerobics Aerobics☆

講師 **宇津城 久仁子** 定員 **40名**
持ち物 **動きやすい服装** 参加費 **1,575円**
対象 **一般**



エアロビクスが大好き!!という方、大集合☆
全身が躍動し弾ける爽快な動きはエアロビクスの醍醐味ですよ
♪ダンスムーブ、ハイインパクトムーブも入ったクラスと一緒に弾けましょう!!(中級以上)

JAJA/ADI:0.5 AFAA:0.5

S-3 13:20~14:20

シンプルエアロここにあり!

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



日本にエアロビクスがやってきて30年!時代を経てずいぶん様変わりしました。
今回は、シンプルなエアロビクスでしっかり動いていただき、一緒にエアロビクスの醍醐味を味わいましょう!

JAJA/ADI:0.5

S-4 14:30~15:30

腰・股関節の硬い方でも平気! 楽ちんヨーガ

講師 **山田 多佳子** 定員 **40名**
持ち物 **ヨーガマット(またはバスタオル)** 参加費 **1,575円**
対象 **フィットネス指導者・一般**



冬季オリンピックやワールドカップサッカー、野球選手そして芸能人が愛用する「フレックスクッション」。気軽に座り、クッションのように腰の下に敷き、腕枕のように優しく頭を包むように使用し、ヨーガのポーズを行います。腰や関節の硬い方におススメ!気持ち良さとしょっとした感覚が味わえます。お知り合いをお誘い合わせの上、北陸初のレッスンを堪能ください。

JAJA/ADI:0.5 AFAA:0.5

S-5 15:40~17:40

JAJAスキルアップセミナー メインエクササイズのコビネーションスタイル編

講師 **加藤 洋子** 定員 **40名**
持ち物 **動きやすい服装** 参加費 **4,000円**
対象 **運動指導者** JAJA会員 **3,500円**



コンビネーションスタイルとは、数種類の異なる動きを組み合わせたから展開する形式のことで、筋バランスの取れたプログラムを短時間で教えられる、完成した動きを楽しむ達成感があるなどのメリットがあります。このセミナーでは、左右対称に動きを展開する技法やリスト足を無理なく変える基本を学びながら①コンビネーションスタイルとは何か②インサート法を活用したプログラム作りとは何かを理解していただきます。

JAJA/ADI:1.5

1F プール

P-1 12:30~13:30

☆アクアパーティ☆

※ 詳細は、前頁をご覧ください。

P-2 13:40~14:40

すべての人にオススメ~アクアフラダンス~

講師 **竹尾 吉枝** 定員 **25名**
持ち物 **水着・キャップ** 参加費 **1,575円**
対象 **一般** SET価格 **2,100円**



アクアフラダンスは、すべての人に汎用性のある(様々な用途に対応できる)プログラムです。その手話動作は認知機能の活性化に、側方向への歩行動作は転倒予防に、そして独特の骨盤動作はウエストシェイプにお勧めです。華やかなレインは心を高揚させ、口ずさみながらできるエクササイズは癒しになるとのお声もいただきます。本講座は、代表的な1曲を繰り返し紹介し、参加者の皆さんが記憶し活用できることをねらいます。

JAJA/ADI:0.5 AFAA:0.75

2F 運動フロア

G-1 10:00~11:45

I♥HOKURIKU コアマラソン

※ 詳細は、前頁をご覧ください。

G-2 12:30~13:30

ジャンブルダンス

INSTRUCTOR **URU・MASUMI・MITSUYO**
持ち物 **動きやすい服装・タオル** 定員 **100名**
対象 **どなたでもOK!** 参加費 **1,050円**

『JUMBLE』とは『ごちゃまぜ』という意味。
年齢・性別、ダンスの上手い下手に関係なく、HIPHOPやJAZZなど難しいダンスが、いつの間にか楽しくかっこよく踊れるようになっていきます!みなさんも一緒に思いっきり踊りましょう!



G-3 14:00~16:15

I♥HOKURIKU エアロマラソン

※ 詳細は、前頁をご覧ください。

G-4 16:30~17:30

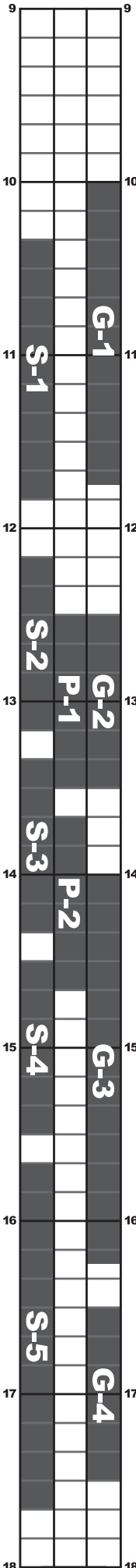
ビューティボール

講師 **漆崎 由美** 定員 **100名**
持ち物 **動きやすい服装** 参加費 **1,575円**
対象 **一般・運動指導者**



ストレッチボールを有効活用し、美しいボディラインと動き方を身につけましょう。「女子力UP!!はコアへの意識がカギ!」
コアが安定することで、女性らしい『くびれ』などのボディラインをつくり、魅力的な動作になるばかりか、様々な女性の悩みを解消していきます。

JAJA/ADI:0.5



1F 運動フロア

U-1 10:10~11:00

Smile全開 ☆ 親子体操

講師 清水 厚子・奥山 光世 **定員** 20組
持ち物 動きやすい服装・フェイスタオル **参加費** 630円
対象 親子(0歳~) **SET価格** 1,050円



小さな子どもとの毎日はハプニングだらけ。言いかえれば思いがけない発券と喜びの日々。家でできる ふれあい体操やペーパーマッサージなどを紹介します。親子・家族・兄弟み〜んなでココロとカラダをほぐしましょう。Smile☆全開!!

U-2 11:10~11:50

誰でもYOGA

講師 当日のお楽しみ♪ **定員** 30名
持ち物 YOGAマット又はバスタオル **参加費** 630円
対象 どなたでも(お子様連れもOK) **SET価格** 1,050円

これからヨガを始めたい人も、まずは楽しむことが一番! ヨガをしているとだんだん分かってくる・内面からキレイになる実感。集中・リラックス・爽快感。そしてエネルギーがわいてくる。誰でもヨガを楽しめる講座です☆ 深呼吸して始めましょう!

U-3 12:00~13:15

フレックスクッションYOGA ~話題のツールを勉強しよう~

講師 山田 多佳子 **定員** 30名
持ち物 ヨーガマット(またはバスタオル)・フェイスタオル **参加費** 4,200円
対象 ヨーガ指導者もしくは、ヨーガ指導者を目指す方・フィットネス指導者



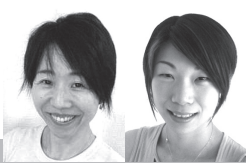
開発者が大学相撲部員時代に体が硬く、ストレッチに苦労し、「土俵の俵」に尻を乗せるとストレッチしやすいことをヒントに考案されたフレックスクッション!各プロスポーツ選手や芸能人が愛用する究極の小道具。このフレックスクッションの取扱法を学び、ヨーガポーズを学習します。姿勢が整い股関節周辺を柔軟に、腰背部が楽になるのも実感します。デモレッスンの最後には、円陣瞑想も体験します。

JAJFA/ADI:0.5 AFAA:0.75

U-4 13:30~14:20

からだニコピカ☆おまかせ健康体操

講師 東野 テツコ・竹内 百合子 **定員** 30名
持ち物 動きやすい服装 **参加費** 1,050円
対象 一般・指導者 どなたでも



健康になるための体操をみんなで楽しみましょう! 自分のカラダの状態を知りながら運動します。笑顔でニコニコ、体はピカピカまぢがいなし! どなたでも参加していただける講座です。ご夫婦やお子様、ご友人も一緒にご参加ください☆

U-5 14:30~16:00

美お悩み相談室~セルフチューニング整体~「指導者養成編」

講師 森谷 博行 **定員** 30名
持ち物 動きやすい服装・ヨーガマット **参加費** 5,250円
対象 運動指導者・一般



顔編 / 背中・くびれ編 / 美尻・美脚編
 魔法のテクニックの謎を理解し、レッスン形式のセルフチューニング整体の指導法を学びましょう。

JAJFA/ADI:0.5

2F 会議室

K-1 10:00~12:00

高齢社会に対応できる指導者をめざして~チェアエクササイズ~

講師 竹尾 吉枝 **定員** 20名
持ち物 動きやすい服装 **参加費** 5,250円
対象 指導者・指導者を目指す方



生活習慣病及び介護予防運動には、椅子座位の運動形態は必須と言っても過言ではないでしょう。チェアエクササイズは科学的根拠に基づき、参加者の状況に合わせて強度・目的別プログラム構成が可能であり、何よりも楽しい運動が提供できます。覚えやすいその運動内容は、高齢者・低体力者に運動の自発性を導き、指導者にも楽しく学んでいただける教材となります。本講座は、さまざまなチェアエクササイズの実例をご紹介します。高齢者指導をされている方もまた、今後目指される方もご参加をお待ちしています。

JAJFA/ADI:1.0 AFAA:1.5

K-2 12:10~13:00

高齢者に勇気を与える~チェアエクササイズ・ファンクラス~

講師 竹尾 吉枝 **定員** 20名
持ち物 運動できる服装・シューズ **参加費** 1,575円
対象 一般



チェアエクササイズ専門指導者の裁量で要介護から介護予防、フィットネスクラブの高齢者まで満足のゆく結果が出せます。若年の方にも正しい姿勢づくりがオススメです。教室では、椅子の争奪戦になるほど、年々人気クラスに成長しています。本講座は、最大4METsの有酸素運動、そして椅子周囲や支持と椅子を有効に使用した筋力トレーニング、椅子の安定性を利用したストレッチングを体験していただけます。すべての動作が日常生活に役立つことをねらって構成されています。この機会にぜひ、チェアエクササイズ最新線をご体験ください。

K-3 13:10~14:10

美お悩み相談室~セルフチューニング整体~

講師 森谷 博行 **定員** 20名
持ち物 ヨーガマット(またはバスタオル) **参加費** 1,050円
対象 一般



小顔編/美背中くびれ編/美尻/美脚編
 魔法の5テクニックで、美のお悩み解消!
 セルフ(自分)で出来る美チューニング整体です。

K-4 14:30~16:00

健康体操教室実践法 ~フットケア・口腔を取り入れて~

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



介護予防事業や特定保健指導などで約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。実際の指導現場での体験談を踏まえ、今回はフットケア・口腔指導で別のアプローチから現場ですぐ実践できる内容が満載です。

JAJFA/ADI:0.5

あなたの健康応援します!!

ニコピカクラブ

月4回 2,000円~

■ お問い合わせ <http://www.e-syotai.jp>

特定非営利活動法人 生涯体育学習振興機構 TEL0776-25-5722

プログラム

けんこうスポーツセンター

1F

2F

スタジオ

プール

運動フロア

県民健康センター

1F

2F

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											
10:00											
11:00	S-1 10:20~11:50 AEROBICS & DANCE PARTY 宇津城 久仁子										
12:00											
13:00	S-2 12:10~13:10 ☆Aerobics Aerobics Aerobics☆ 宇津城 久仁子	P-1 12:30~13:30 ☆アクアパーティ☆ 総勢5名のインストラクター									
14:00	S-3 13:20~14:20 シンプルエアロここにあり! 加藤 洋子	P-2 13:40~14:40 すべての人にオススメ アクアフラダンス 竹尾 吉枝									
15:00	S-4 14:30~15:30 腰・股関節の硬い方でも平気! 楽ちんヨガ 山田 多佳子										
16:00	S-5 15:40~17:40 JAJA スキルアップセミナー メイン エクササイズのコネクションスタイル編 加藤 洋子										
17:00											
18:00											

G-1
10:00~11:45
I
HOKURIKU
コアマラソン
総勢9名のインストラクター

U-1
10:10~11:00
Smile全開☆
親子体操
清水 厚子・奥山 光世
セット価格有り

U-2
11:10~11:50
誰でもYOGA

K-1
10:00~12:00
高齢社会に
対応できる
指導者をめざして
~チェアエクササイズ~
竹尾 吉枝

G-2
12:30~13:30
ジャンブル
ダンス
URU-MASUMI-MITSUYO

U-3
12:00~13:15
フレックス
クッション
YOGA
~話題のツールを勉強しよう~
山田 多佳子

K-2
12:10~13:00
高齢者に勇気を与える
~チェアエクササイズ
ファンクラス~
竹尾 吉枝

G-3
14:00~16:15
I
HOKURIKU
エアロマラソン
総勢12名のインストラクター

U-4
13:30~14:20
からだニコピカ☆
おまかせ健康体操
東野 テツコ・竹内 百合子

K-3
13:10~14:10
美お悩み
相談室
~セルフチューニング整体~
森谷 博行

U-5
14:30~16:00
美お悩み
相談室
~セルフチューニング整体~
「指導者養成編」
森谷 博行

K-4
14:30~16:00
健康体操
教室実践法
~フットケア
口腔を取り入れて~
漆崎 由美
東野 テツコ・竹内 百合子

G-4
16:30~17:30
ビューティポール
漆崎 由美

1 参加クラスを決めましょう。



ワークショップ2講座以上お申し込みの方は
参加費 **10%OFF**

ご希望のクラスに○をお付け下さい。

<input type="checkbox"/> S-1 4,200円	<input type="checkbox"/> P-1 1,050円	<input type="checkbox"/> U-1 630円	<input type="checkbox"/> K-1 5,250円
<input type="checkbox"/> S-2 1,575円	<input checked="" type="checkbox"/> SET 2,100円	<input checked="" type="checkbox"/> SET 1,050円	<input type="checkbox"/> K-2 1,575円
<input type="checkbox"/> S-3 1,575円	<input type="checkbox"/> P-2 1,575円	<input type="checkbox"/> U-2 630円	<input type="checkbox"/> K-3 1,050円
<input type="checkbox"/> S-4 1,575円	<input type="checkbox"/> G-1 2,100円	<input type="checkbox"/> U-3 4,200円	<input type="checkbox"/> K-4 3,675円
<input type="checkbox"/> S-5 4,000円	<input type="checkbox"/> G-2 1,050円	<input type="checkbox"/> U-4 1,050円	
<input checked="" type="checkbox"/> JAF 会員 3,500円	<input type="checkbox"/> G-3 2,100円	<input type="checkbox"/> U-5 5,250円	
	<input type="checkbox"/> G-4 1,575円		
			合計 _____ 円

※ 参加費には、健康の森の入館料600円が含まれています。

2 予約をしましょう。(平成22年8月26日より予約開始)

TEL 0776-25-5722

平日 10:00~17:00

FAX 0776-25-5722

24時間受付

E-mail info@e-syotai.jp

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 _____

インストラクター暦 _____ JAF/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ュウシンコウキコウ

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

お問い合わせ

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**

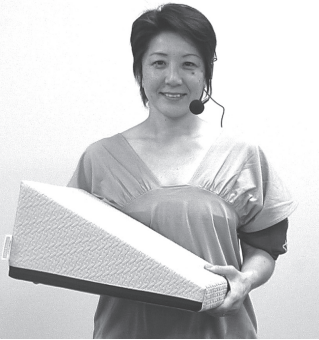
URL <http://www.e-syotai.jp> E-mail info@e-syotai.jp



平成22年度
後期

講習会スケジュールのご案内

■フレックスクッションYOGA 4時間 インストラクター養成コース



究極のプロップ「フレックスクッション」の使用により、約70のアーサナも効果的に。指導の幅を広げましょう!

講師:山田多佳子先生
日付:2010/11/7(日)
時間・場所・受講料は未定

● ● 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

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

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

■ホリスティックコンディショニングワークショップ 機能改善

講師:日本ホリスティックコンディショニング協会 講師
詳しくはホームページにて <http://www.j-holistic.org/>
日付:2010/10/31(日) 2010/2/26(土) 2010/2/27(日)
時間:10:00~13:00 14:00~17:00
場所:パワーリンクスタジオ
受講料:JHCA会員 5,250円 / 他団体会員(認定者)6,300円
一般 10,500円(各税込)

- 2010/10/31(日) 10:00~13:00
テーマ:肩コリに対する運動アプローチ方法
・運動指導現場で最も多い、肩コリに対する機能的アプローチ方法の習得
- 2010/10/31(日) 14:00~17:00
テーマ:中高年に多いニーズに応える!「腰(体幹編)」
・中高年の身体的特徴を考慮した、腰に対するアプローチ方法習得
- 2010/2/26(土) 10:00~13:00
テーマ:肩コリに対する運動アプローチ方法
・運動指導現場で最も多い、肩コリに対する機能的アプローチ方法の習得
- 2010/2/27(日) 10:00~13:00
テーマ:中高年に多いニーズに応える!「肩(上肢編)」
・四十肩の違和感に対する、効果的アプローチ方法の習得
- 2010/2/27(日) 14:00~17:00
テーマ:運動指導に活かす「お客様を納得させる」運動効果の導き方
・指導現場で運動効果を引き出す、アプローチ方法の習得

■ホリスティックコンディショニング 3時間セミナー

運動指導向上プロジェクト「3時間で習得できる運動指導マニュアル・シリーズ」
テーマ:運動を行うと股関節につまり感がある方への運動指導マニュアル
講師:日本ホリスティックコンディショニング協会 講師
詳しくはホームページにて <http://www.j-holistic.org/>
日付:2010/10/30(土)
時間:14:00~17:00
場所:パワーリンクスタジオ
受講料:5,250円

■ホリスティックコンディショニングセミナー(全4回コース)

講師:岩間徹(予定)
日付:2010/1/15(土)・16(日) 2010/2/12(土)/13(日)
時間:(土)13:00~18:30・(日)12:00~17:30
場所:パワーリンクスタジオ
受講料:全4回コース 50,000円
各1回コース 20,000円



● ● お問い合わせ・お申し込み ● ●

特定非営利活動法人
日本ホリスティックコンディショニング協会

TEL **03-5730-6081**

詳細はホームページにて URL www.j-holistic.org/ E-mail info@j-holistic.org

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

Balázs
Füzessy



♪ ♪ あなたの「おと」はここにありますよ

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でどうぞ 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 セントラルビルレジ2-D

TEL.0776-28-2250

URL <http://www.power-link.jp>

福井フィットネスクラブ 福井スイミングスクール

Fukui: 福井市松本1-34-15 0776-22-4166 **FSS** Sabae: 鯖江市横江町2-306 0778-52-8877

コミュニティリゾート
天然温泉 **リライム**
ご入館いただいた方は **利用無料** (有料教室は除く)
利用時間: 午前10時~深夜0時(土・日・祝日は午後10時まで)
〒910-0841 福井市開発町6-6-1
<http://www.relainm.co.jp/>
TEL.0776-52-5400
年中無休・24時間営業・390台無料駐車場
■ご利用は中学生以上とさせていただきます。

施設利用料	[平日]	[土・日・祝]
午前10:00~深夜2:00	1,365円	1,680円

レンタルタオル・バスタオル付き

スポーツクラブ
BOXY
www.boxy.info

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

心と健康のスポーツコミュニティ
スポーツ アカデミー
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**

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>

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
健康体操・ステップ養成コース
stepzone@sr.incl.ne.jp

整美体操 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
ワークアウトスタジオ
〒910-0034 福井県福井市菅谷2-902
TEL.090-8703-2177

労災・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

さくら 整骨院
●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 JAFPA ADI 春日 正剛
TEL0776-25-0765

International Club
インターナショナルクラブ
心の健康づくりを応援します。
毎月交流会開催! その他、イベントを通し、色んな友達と異文化交流、理解が出来る。
語学教室・留学相談・交流会など
Tel&Fax 0776-23-5441
E-mail: info@international-club.org
<http://international-club.org/>

* 一家にひとりのセラピスト 健康の輪を広げよう *
随時 生徒募集
●フットセラピーサロン
●健康運動指導
●セラピスト養成講座開講
NPO日本フットセラピスト協会認定
石川能登スクール(トレーナー)
TEL.090-9762-3298 FAX.0768-82-0342
ansoir-katou@hotmail.com
<http://ansoir-katou.sakura.ne.jp>

トリートメントサロン
Total Life Conditioning **FEL** フィール
健康のプロが癒します
www.power-link.jp

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セントラルビレッジ2-D
TEL.0776-28-2250

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

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
運動効果もハツチリ!!

ジュニアコース | 3才~中学生



きれいな水・やさしい水で
泳げるようになる!!

スイミングスクール



およくマン



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

がんばれ福井!!

月刊ウララも福井の健康を応援します

life create magazine

発売日は
毎月25日

URALA

月刊ウララ

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

マタニティピクス	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

日本マタニティピクス協会登録施設

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