



いきいき・のびのび
健康づくり協会

東京初開催！
リズムキネシスの
基礎習得コース！

第3期リズムキネシス インストラクター養成コース（基礎科）

2日間でリズムキネシス を習得して頂きます！



開催日：2019年11月23日（土）11:00～18:00
24日（日）10:00～17:00（両日共、休憩1時間含む）



＼このような方にオススメです／

- ♪ 高齢者の為の体操を目指す方
- ♪ 音楽に合わせた指導をしたい方
- ♪ 特に指導経験のない方
- ♪ 久しぶりに現場復帰する方

◆受講料（税抜）
非登録員：48,000円
協会登録員（初回）：42,000円

◆最小遂行人数 5名
上記の人数に達しない場合は、開催を見送ることもございます。

担当講師

サポート



尾陰 由美子

当協会会長
健康運動指導士/他



菅野 博美

当協会認定講師
介護予防運動指導員

リズムキネシスとは？（商標登録出願中）

- ・音楽を使って動くグループレッスン
- ・リズムを活用したシンプルな有酸素運動
- ・リズム感を養う脳トレ運動

◆お問合せ＆お申込みは、いきのび協会事務局
072-253-1757 又は、info@ikinobi.org
まで！

◆会場◆

JCCA セミナールーム

[住所] 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前3-1-30 青山HSビル3F

[HP] <https://jcca-room.jimdo.com/>

・地下鉄銀座線・外苑前駅3番出口より徒歩4分



<申込方法 ①電話申込>

- (1) 下記までお電話下さい ※留守番電話での受付は致しかねます
● 協会事務局：072-253-1757 (月～金曜 ⇒10:00～16:00)
(2) 申込用紙に必要事項を記入の上、協会事務局までFAX (072-253-1757) をお送り下さい

<申込方法 ②メール申込>

- (1) 協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/> の「講習会申込」画面を
読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい
(2) 確認の返信メールをお送りします
※申込完了は返信メールが届いてからとなります
※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れることがございます

FAX番号⇒072-253-1757まで！

申込日 年 月 日

第3期リズムキネシスインストラクター養成コース（基礎科）申込書（東京都会場）

〔フリカナ〕	〔性別〕 (男・女)		
〔氏名〕	〔生年月日〕 西暦でご記入下さい 年 月 日(満 歳)		
〔住所〕〒 —			
〔連絡先〕(自宅) (FAX) (携帯) (MAIL) 〔勤務先名と住所〕 勤務先名：〒 — (TEL) (FAX)			
指導内容	指導歴(年)	指導内容	指導歴(年)

〔受講料〕※該当する口に✓印をつけて下さい

〔振込みについて〕※必ずご記入下さい

☐ 非登録員 48,000円
☐ 登録員 (No. : N —) 42,000円

お振込日	月	日
受講料	円	

【下記の内容を必ずご確認下さい！】

- 当日、直接ご入金の場合は、受講料にプラス540円を頂きます。
- 振り込まれた受講料は、ご返金できません。ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。
- 銀行振込の際の明細書をもって、領収証とさせていただきます。

◆第3期リズムキネシスインストラクター養成コース(基礎科) カリキュラム(東京都会場)

1	11月23日(土)	リズムキネシス体験
2		1)リズムセッション プログラム内容を体感&覚える
4		2)リズムストレッチ プログラム内容を体感&覚える
5		3)リズムウォーキング プログラム内容を体感&覚える
7	11月24日(日)	リズムキネシス指導練習
8		1)手本の見せ方
9		2)キューイング
10		3)参加者とのやりとり

◆Q&A

Q: 産後で、数年ぶりに運動指導の復帰をしようと考えています。この養成コースは私でもついていけるでしょうか？



A: はい。大丈夫です。個人の理解度に応じて対応させていただきますので、ご安心して受講して頂けます。



Q: 運動愛好家で、フィットネスクラブに通っています。運動することが、心身にいい！ことを伝えたい！という思いがあります。このような養成コースは初めてです。私が受講しても大丈夫でしょうか？



A: 2日間のカリキュラムで、前日に行なった振り返りも行いながら進めていきます。実践形式の養成コースなので、身体でしっかりと理解して頂けます。



Q: 専業主婦で、普段はウォーキング程度の運動を行っています。もともと運動が好きで、いつか運動指導者になりたい！と思っていました。この度、チャレンジをしようと検討しています。体力もない方ですが、ついていけるでしょうか？



A: この養成コースは、2日間、実技中心です。全身を心地よく、そしてバランスよく使って動くので、全身のスッキリ感を体感して頂けます。過去に、専業主婦の方が運動指導を勉強して、今ではサークルを立ち上げて活動されている方もおられます。

