

ひめトレヨガ養成コース



ヨガのポーズを通して得られるメリットを体の硬い人やバランスが取りにくい人でも心地よく行えるためのひめトレの活用法を学びます。ひめトレを使って各自が抱えている足、手、体幹などの機能を改善することでヨガポーズが習得しやすくなります。そのためのひめトレエクササイズを体系的に学び、ポーズに活用して習得していくコースです。

※参加条件:「ひめトレBIR」を受講された方、または過去に「ひめトレ2daysセミナー」を受講された方

●日時:2019年9月14日(土)11:00~14:00

●受講費用:非登録員 12,000円
(税抜) 登録員(初回) 10,500円 ※当日、現金でのお支払は、
登録員(再受講) 6,000円 受講料+1,080円となります。



ひめトレヨガ応用コース



立位や、バランスなど強度難度が高めのポーズをよりスムーズに行うために、ひめトレをどう活かすか?を学ぶコースです。さらに様々な指導スタイルや指導者合わせたプログラミング法を学んでいきます。より現場に実践的に活用できます。

※参加条件:「ひめトレヨガセミナー」または「ひめトレヨガ養成コース」を受講された方
未受講の方は、同日開催の「ひめトレヨガ養成コース」を受講する事で参加可能となります。

●日時:2019年9月14日(土)15:00~18:00

●受講費用:非登録員 8,000円 ※当日、現金でのお支払は、
(税抜) 登録員(初回) 7,000円 受講料+1,080円となります。

●担当講師:



川瀬 ひとみ

(当協会講師 / 健康運動指導士)



サポート:菅野 博美

(当協会講師 / 介護予防運動指導員)

●定員:各20名(先着順)



●会場:レンタルスタジオスペースセレンディピティ

〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷1-11-12アルシュ代々木2F

「小田急線代々木八幡駅」より徒歩5分

「東京メトロ千代田線代々木公園駅(2番出口)」より徒歩1分

<後援 一般財団法人日本コアコンディショニング協会 >



<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

(平日 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

(3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

<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」画面より、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

(3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

振込先：三菱UFJ銀行 泉ヶ丘支店 普通：4730531

特定非営利活動法人いきいき・のびのび健康づくり協会

FAX番号⇒072-253-1757まで！

申込日 年 月 日

ひめトレヨガ養成コース・ひめトレヨガ応用コース 受講申込書

〔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□に✓印をつけて下さい

〔受講料のお振込みについて〕※必ずご記入下さい

ひめトレヨガ養成コース(税抜)

- ☐ 非登録員 12,000円
☐ 登録員(初 回/No: N—) 10,500円
☐ 登録員(再受講/No: N—) 6,000円

ひめトレヨガ応用コース(税抜)

- ☐ 非登録員 8,000円
☐ 登録員(初 回/No: N—) 7,000円

お振込日 年 月 日

振込銀行 銀行

支店

受講料 円

●当日、現金でのお支払いは、受講料+1,080円となります。

●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。