

## 開催コース

## R-Conditioningコース

R-Conditioningコースでは、即戦力で活躍できるトレーニング指導者を養成します。

R-Conditioningコースでは、人の機能における原理・原則を学ぶ「ファンクショナルトレーニング理論」やトレーナーのためのコミュニケーションスキル「Reach Program」を中心に学びます。また、ファンクショナルトレーニング理論に基づくトレーニング実技、実際のトレーニング指導で行われる動作の見方を学ぶことで「動作を見極める力」を養います。

## 会場

〒870-0035  
大分県大分市中央町2-9-23  
Workout&Fitness PROTEIOS

## 日時

4月15日(金) 16日(土) 17日(日)  
4月23日(土) 24日(日)  
10:00~17:00(昼休憩1h)

## 費用

R-Conditioningコース  
202,500円(税込)



大分駅より徒歩12分

## 【R-Conditioningコースカリキュラム】

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <p>1. 座学</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)イントロダクション</li> <li>(2)ファンクショナルトレーニング理論</li> <li>(3)リーチプログラム</li> <li>(4)動作の見方</li> </ul> | <p>2. 実技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)Warm Up</li> <li>(2)Self Active Release</li> <li>(3)Active Stretch</li> <li>(4)Self Mobilization</li> <li>(5)Core</li> </ul> | <p>3. 実技</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)Movement Preparation</li> <li>(2)Partner Stretch</li> <li>(3)Strength</li> <li>(4)総合演習</li> </ul> |
|---|---|--|

- ◆定員：20名(先着順)
- ◆対象者：各種トレーナー、ストレングスコンディショニングコーチ、理学療法士、治療家
- ◆申し込み方法：下記メールアドレスまでご連絡ください(氏名、所属、ご連絡先※PCメール)
- ※ご連絡後、お申し込みフォームをお送り致します。

◆E-mail: [academy@r-body.com](mailto:academy@r-body.com)

HP: <http://www.r-body.com/>

TEL: 03-5447-1122/FAX: 03-5447-1126

R-body Academy事務局 本間(ほんま)  
お問い合わせ先: [academy@r-body.com](mailto:academy@r-body.com)