

# 第1回 元気もりもりセミナー

元気もりもりの健康とは？ 健康な状態はどのようなものなのか  
お伝えします。

各関節の痛み（肩、腰、膝など）がある方、大歓迎です。

## 【内容】

- 整形外科チェック！（体のどこに問題があるの？）
- キネシオテーピングの実践（痛みを軽減、改善できるの？）



## 【経歴】

日本大学経済学部卒業  
→(株)リーヴ・スポーツ(フィットネスクラブ)  
→(株)ルネサンス(スポーツクラブ)  
→パーソナルトレーナー専門職 現在に至る

## 【米国研修】

2009年  
・ポートランド州立大学…アスレチックトレーニングを学ぶ  
・バステリア大学：人体解剖実修、人体を学ぶ

2010年  
・フロリダアトランティック大学：フィットネス基礎理論を学ぶ

2011年  
・NSCA コロラド本部…最新のトレーニングを学ぶ

## 【資格】

全米ストレングス&コンディショニング協会 (NSCA)

- ・認定 パーソナルトレーナー (NSCA-CPT)
- ・認定 スペシャリスト (CSCS)

キネシオテーピング協会 (KTA)

- ・認定 療法家 (CKTP)
- ・認定 指導員 (CKTI)

- 日時 12月24日(金) 11:30~12:00
- 場所 9F 第3スタジオ
- 対象 すべての方 (特に不調の方)
- 料金 無料
- 定員 20名
- 予約 当日9F ジムフロント
- 担当 飯塚 義康