

高齢者に対するトレーニング指導 セミナー案内

- 日時 2025年3月21日 17:00-19:00 (2時間)
- 会場 FLEXIBLEMOVEMENT 大阪市住吉区沢之町2-6-28 2号
- 参加費 4,000円 (現地支払い)
- 単位 NSCA:0.2CEU(A)

○セミナー内容

現在、日本人の平均年齢は「約50歳」である。

競技スポーツのパフォーマンスアップや、ボディメイクに関するニーズも今後10年先を考えれば先細りになることは想像できる。

クライアントの加齢による身体の変化や、新たな高齢のクライアントのトレーニングサポートへもトレーナーの高いリテラシーが必要となる。

本講習は高齢化する中で起こる身体の変化を学び、

安全でかつ効果的なプログラムを考え、指導を行う力を養うことである。

- 講師 藤田賀史 CSCS, CPT

○申し込み

tel: 080-1421-7600

mail: kettlebellelite@icloud.com



**FLEXIBLE
MOVEMENT**