

【トレーニング】東京校スケジュール 8,9月

8月16日	木	症状に合わせた腹筋とレーニングを学ぶ	10:00-13:00
		クライアントの目的に合わせた漸進方法を学ぶ	14:00-17:00
		背部のトレーニングの目的/指導方法	18:00-21:00
8月17日	金	栄養学	18:00-21:00
8月19日	日	確認テスト	10:00-13:00
		補講	14:00-17:00
8月20日	月	最終筆記テスト	18:00-21:00
8月23日	木	実践練習	10:00-13:00
		実践練習	14:00-17:00
		実践練習	18:00-21:00
8月24日	金	実践テスト	18:00-21:00
9月2日	日	基礎知識の習得	10:00-13:00
		補講	14:00-17:00
9月6日	木	基礎知識の習得	10:00-13:00
		カウンセリング	14:00-17:00
		体幹トレーニングの目的/指導方法	18:00-21:00
9月7日	金	股関節の使い方/トレーニング目的/指導方法	18:00-21:00
9月9日	日	大臀筋のトレーニングの目的/指導方法	10:00-13:00
		補講	14:00-17:00
9月10日	月	中臀筋トレーニングの目的/指導方法	18:00-21:00
9月13日	木	内転筋トレーニングの目的/指導方法	10:00-13:00
		OX/X脚の人へのトレーニング方法を学ぶ	14:00-17:00
		肩こりのメカニズム/トレーニング方法を学ぶ	18:00-21:00
9月14日	金	腰痛のメカニズム/トレーニング方法を学ぶ	18:00-21:00
9月17日	月	骨盤の理解を深め/トレーニング方法を学ぶ	18:00-21:00
9月20日	木	症状に合わせた腹筋とレーニングを学ぶ	10:00-13:00
		クライアントの目的に合わせた漸進方法を学ぶ	14:00-17:00
		背部のトレーニングの目的/指導方法	18:00-21:00
9月21日	金	栄養学	18:00-21:00
9月23日	日	確認テスト	10:00-13:00
		補講	14:00-17:00
9月24日	月	最終筆記テスト	18:00-21:00
9月27日	木	実践練習	10:00-13:00
		実践練習	14:00-17:00
		実践練習	18:00-21:00
9月28日	金	実践テスト	18:00-21:00
9月30日	日	振り返り/質疑応答	10:00-13:00
		補講	14:00-17:00