

エースアカデミー 勉強会 申請書

部門【 **トレーナー** インストラクター 】

希望日時	10月 24日(日) 20:30 ~ 21:30
開催場所	エース松戸
勉強内容(タイトル)	明日から使えるトレーニングテクニック
勉強内容(具体的に)	トレーニーに必ず訪れる停滞期、マンネリを防ぎ、効果的に筋肉を付けられる基本的な方法をお伝えします。トレーニング時間が限られている方などにもおススメの方法です。
対象	内容に興味があればどなたでも参加できます
持ち物	ウェア、シューズ、タオル、筆記用具
料金	無料

担当者	石井 利幸
所属	エース松戸
経歴(指導履歴)	ワウディー市川トレーナー、エース松戸加圧インストラクター
保有ライセンス	健康運動実践指導者、NESTA認定PFT、日本ライフセービング協会CPR、加圧マスターミニ
担当者	
担当者より一言	私自身も実践している方法です。トレーニング時間の短縮にもなり、減量目的の方、増量目的の方どちらでも使うことが出来るテクニックです。