

## 講習会のご案内

### 2022年度 セルフケア体験・セルフケアメソッド研修 スケジュール

開催予定日	名称	開催場所
セルフケア体験		
4月3日(日)	セルフケア体験	オンライン
6月12日(日) 8:30~10:00	セルフケア体験	オンライン
8月28日(日) 9:00~10:30	セルフケア体験	オンライン
10月2日(日) 9:00~10:30	セルフケア体験	オンライン
セルフケアメソッド研修		
4月16日(土)・4月17日(日)	セルフケアメソッド研修	オンライン
7月16日(土)・7月17日(日)	セルフケアメソッド研修	オンライン
10月15日(土)・11月6日(日)	セルフケアメソッド研修	オンライン
11月27日(日)・ 2023年1月28日(日)	セルフケアメソッド研修	オンライン

### 2022年度 棒コンディショニングメソッド養成コース スケジュール

開催予定日	名称	開催場所
プレコース		
4月24日(日)	棒コンディショニングメソッドマスターコース プレコース	オンライン
8月28日(日)	棒コンディショニングメソッドマスターコース プレコース	オンライン
11月27日(日)	棒コンディショニングメソッドマスターコース プレコース	オンライン
Level 1		
5月15日(日)・6月5日(日)	棒コンディショニングメソッドマスターコース レベル1	オンライン
9月4日(日)・9月18日(日)	棒コンディショニングメソッドマスターコース レベル1	オンライン
12月11日(日)・12月18日(日)	棒コンディショニングメソッドマスターコース レベル1	オンライン
Level 2		
6月12日(日)	棒コンディショニングメソッドマスターコース レベル2	オンライン
10月30日(日)	棒コンディショニングメソッドマスターコース レベル2	オンライン
2023年 1月22日(日)	棒コンディショニングメソッドマスターコース レベル2	オンライン

### 2022年度 スペシャリスト認定コース スケジュール

開催予定日	名称	開催場所
8月21日(日)・10月16日(日)	スペシャリスト認定コース	オンライン

## 2022年度 ldayオンラインセミナー スケジュール

開催予定日	名称	開催場所
7月24日(日)	ldayセミナー(レッスン)	オンライン
11月20日(日)	ldayセミナー(long)	オンライン
2023年1月8日(日)	ldayセミナー	オンライン
2023年2月12日(日)	ldayセミナー	オンライン

※開催時間については、後日HPにてご確認下さい。

## 2022年度 機能改善パーソナルトレーナー実践コース

開催予定日	名称	開催場所
4月10日(日) 9:30~12:30	足関節と全身への影響や連鎖を考察します。	オンライン
4月10日(日) 13:30~16:30	足関節と体幹を関連させてエクササイズを実践します。	オンライン
5月8日(日) 9:30~12:30	骨盤の構造と安定	オンライン
5月8日(日) 13:30~16:30	ニュートラルスパイン	オンライン
7月10日(日) 9:30~12:30	健やかな呼吸 パート1	オンライン
7月10日(日) 13:30~16:30	健やかな呼吸 パート2	オンライン
9月11日(日) 9:30~12:30	ひざ関節 パート1	オンライン
9月11日(日) 13:30~16:30	ひざ関節 パート2	オンライン
11月13日(日) 9:30~12:30	股関節 パート1	オンライン
11月13日(日) 13:30~16:30	股関節 パート2	オンライン
12月4日(日) 9:30~12:30	肩関節 パート1	オンライン
12月4日(日) 13:30~16:30	歩行 パート1 歩行と骨盤	オンライン
2023年 1月15日(日) 9:30~12:30	歩行 パート2 歩行と背骨	オンライン
2023年 1月15日(日) 13:30~16:30	歩行 パート3 歩行の改善の運動療法	オンライン
2023年 2月5日(日) 9:30~12:30	観察力/洞察力 5WH	オンライン
2023年 2月5日(日) 13:30~16:30	総合 確認ドリル 認定試験	オンライン

## 2022年度 会員特典無料レッスン スケジュール

開催予定日	名称	対象となる会員ランク	開催場所
6月5日(日) 9:00~10:00	立位レッスン・質問 情報交換お楽しみタイム	スペシャリスト・サポートメイト・グラングマ スター・テクニカルトレーナー・マスタート レーナー・立位トレーナー	オンライン
8月7日(日) 9:00~10:00	座位レッスン・質問 情報交換お楽しみタイム	スペシャリスト・サポートメイト・グラングマ スター・テクニカルトレーナー・マスタート レーナー・座位トレーナー	オンライン
9月18日(日) 9:00~10:00	お楽しみレッスン・質問 情報交換お楽しみタイム	スペシャリスト・サポートメイト・グラングマ スター・テクニカルトレーナー・マスタート レーナー	オンライン

※立位トレーナーは6/5のみ参加可能です。

※座位トレーナーは8/7のみ参加可能です。