

ストレッチポール®

## ベーシックセブンセミナー

コアコンディショニングのはじめの一步〔ベーシックセブン〕の指導法を学びます。ストレッチポールに乗ったことのない方、きちんと使い方を知りたい方。

この3時間で“安全”かつ“効果的”に指導できるようになります。どなたでも受講可能、指導経験は問いません。

◇日時：平成28年10月16日（日）

14:00～17:00

◇会場：基山町保健センター

（佐賀県三養基郡基山町宮浦666番地）

◇講師：下釜純子

NPO法人 cocofull 代表、

JCCA 認定講師／アドバンストレーナー／ひめトレインストラクター

健康運動指導士

◇受講料：会員 7,560円

非会員 7,560円

◇お申込み：日本コアコンディショニング協会（JCCA）のホームページよりお申し込みが必要です。

◇お問合せ：

NPO法人 cocofull（ココフル） 担当シモガマまで

電話 092-555-2590

携帯 080-2725-2474

HP <http://cocorofullfull.com>