

北陸フィットネスクラブ協会 主催セミナー

## 「ファンクショナル・グループトレーニング」体験会

主 催：北陸フィットネスクラブ協会

後 援：(一社) 日本フィットネス産業協会

特別協力：アメアスポーツジャパン (株)

：(株) ブラボーグループ

国内フィットネス現場での「ファンクショナル・トレーニング」がますます浸透してきている中、ジム内ファンクショナル・エリアの設置、グループエクササイズでの実施・検討をされている施設も多くなってきているところですが、

しかし、ファンクショナル・トレーニング・ツールを導入しても、以後トレーニング展開が進んでいなかったり、利用率が減少してきている施設が少なからずあるのも実際のところでしょう。

今回は、最新のファンクショナル・トレーニング・ユニット「QUEENAX クイックス」を使用したグループ・トレーニング、最新の「ACTIVMOTION BAR アクティブモーションバー」、「VIPR ハイパー」、を使用したグループエクササイズのご紹介・体験会を開催いたします。

ファンクショナル・トレーニング特化型ブティックも出店してきている現在、各会員施設に於いても、今後の事業展開へヒントとなる格好の機会になるものと思っています。

つきましては、お忙しい時期ではありますが、より多くの皆様にご参加いただけるようご配慮いただきますよう、お願いいたします。

### 記

【開催日時】：平成29年6月1日（木） 10：30～16：30

【開催場所】：アピアスポーツクラブ <http://www.apa-sports.com/company/access>

富山県富山市稲荷元町 2-11-1

TEL:076-431-3321 FAX:076-442-4403

★当日アピアスポーツクラブは休館日となっております。

★当日のお問い合わせは、TEL：090-2034-4231 村井までお願いいたします

【プログラム】： 午前の部

◆VIPR 体験（45 分間）

◆ACTIVMOTION BAR 体験（45 分間）

各自昼食

午後の部

◆QUEENAX グループトレーニングでの活用法（90 分間）

◆AntiGravity®Fitness 体験

〈反重力フィットネス&ヨガ（80 分間）〉

【参加費】：（協会加盟スタッフ）午前の部 1,000 円/人

（協会加盟スタッフ）午後の部 1,000 円/人

（ビジター） 午前の部 2,000 円/人

（ビジター） 午後の部 2,000 円/人

※参加費は当日受付にてお支払い下さい。

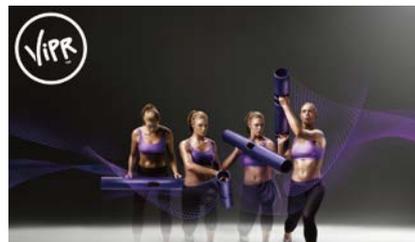
【申込方法】：別紙 参加申込書で FAX にてお申し込みください。FAX：076-442-4403

以 上

## 午前の部 10:30~12:15 講師 荒木 雄一朗 氏

### ◆VIPR (バイパー) 体験

個別の身体特性や能力に合わせることでできる  
トレーニングツール。さまざまなニーズに適応する  
VIPR を体験。



### ◆ACTIVMOTION BAR (アクティブモーションバー) 体験

レジスタンストレーニングとバランスエクササイズをアクティブに  
融合した新感覚のエクササイズツール。

#### \*バーの特徴

筒状のバーの中にスチール製のウエイトが入っていて、ウエイトが  
転がり動的な抵抗を生みだします。常に動いているウエイトが体に動的な  
負荷を与え総合的なファンクショナルフィットネスを構築します。



## 午後の部 13:15~16:30 講師 白戸 拓也氏・原 安里氏

### ◆ファンクショナルトレーニングユニット QUEENAX の紹介 とグループトレーニングでの活用法

北陸に初上陸したファンクショナルユニット QUEENAX。  
実施可能なさまざまなグループトレーニングの紹介。



### ◆AntiGravity®Fitness 反重力フィットネス&ヨガ体験

近年全国のフィットネスクラブで人気の  
フィットネスのデモ及びレッスンの体験。



### 【講師紹介】

荒木 雄一朗氏  
VIPR ナショナルトレーナー



白戸 拓也氏  
PRECOR ADVISOR



原 安里氏  
AntiGravity®インストラクター



平成 29 年 6 月 1 日開催

主催 北陸フィットネスクラブ協会 ・ FIA 後援

「ファンクショナル グループトレーニング」体験会

## 参 加 申 込 書

会社名 \_\_\_\_\_ ( ) FIA 会員 ( ) 非会員

プログラム No.	時 間	プログラム名	定 員	インストラクター
午前の部	10:30~11:15	VIPR (バイパー)	20 名	荒木 雄一朗
	11:30~12:15	ActivMotion Bar (アクティブモーションバー)	20 名	荒木 雄一朗
午後の部	13:15~14:45	QUEENAX ファンクショナル グループトレーニング	20 名	白戸 拓也
	15:00~16:30	AntiGravity®Fitness 反重力フィットネス&ヨガ	20 名	原 安里

お申し込み希望プログラムにご記名ください。

参加 プログラム	参 加 者 名		
午前の部			
午後の部			

※ 各プログラムとも定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。

※ フリー・インストラクターの参加費は、2,000 円とさせていただきます。

※ 不参加の場合もご連絡ください。

FAX : 0 7 6 - 4 4 2 - 4 4 0 3 アピアスポーツクラブ