

コアトレーニングフェスタ 2009

Beyond the Core Training Beyond the Association

日時:2009年11月23日
場所:スタジアムプレイス青山

時間	内容		
9:00~09:45	受付		
9:45~10:00	開会式		
10:00~10:20	移動		
午前 10:20~ 12:00	FlexBandを使った「コアを使える」 体作り	コア・スタビライゼーション ~コアの真実が理解できる目から ウロコの100分間~	ピラティスメソッドを用いた機能評価法 及び機能改善法
	講師:神田 敏代	講師:石井 完厚	講師:小林 俊夫
12:00~12:20	休憩・移動		
午後A 12:20~ 14:00	イタリア発のコンディショニングメ ソッド「BodyKey®」を体感しよう!	アスリートのための体幹・骨盤コ ンディショニング	ピラティス指導者の現状とこれから の方向性について
	講師:菅原 順二	講師:渡辺 なおみ	講師:桑原 匠司
14:00~15:20	お昼休み		
午後B 15:20~ 17:00	ティーチングプロからみたゴルフ ピラティス	体幹トレーニングの3ステップ!	「身体感覚に基づくコンディショニング法」 ~トップアスリートから一般の方まで共通する コアの重要性~
	講師:竹内 弓美子 &武内将吾	講師:本橋 恵美	講師:曾我 武史
17:00~17:30	休憩・移動		
基調講演 17:30~ 19:30	基調講演:スポーツの舞台裏での学びと感動		
	講師:岩崎 由純		
19:30~20:00	閉会式		

午前 10:20~12:00	
講師:神田 敏代	FlexBandを使った「コアを使える」体作り
講師:石井 完厚	コア・スタビライゼーション~コアの真実が理解できる目からウロコの100分間~
講師:小林 俊夫	ピラティスメソッドを用いた機能評価法及び機能改善法
午後A 12:20~14:00	
講師:菅原 順二	イタリア発のコンディショニングメソッド「BodyKey®」を体感しよう!
講師:渡辺 なおみ	アスリートのための体幹・骨盤コンディショニング
講師:桑原 匠司	ピラティス指導者の現状とこれからの方向性について
午後B 15:20~17:00	
講師:竹内 弓美子 &武内将吾	ティーチングプロからみたゴルフピラティス
講師:本橋 恵美	体幹トレーニングの3ステップ!
講師:曾我 武史	「身体感覚に基づくコンディショニング法」~トップアスリートから一般の方まで共通するコアの重要性~
基調講演 17:30~19:30	
講師:岩崎 由純	スポーツの舞台裏での学びと感動