

上級中高老年期運動指導士 養成講習会

【学習カリキュラム】

早稲田大学・(有)アスカ

岡橋優子氏

- 中高老年期における骨盤底筋群トレーニング指導～中高老年期の性差を考慮した骨盤底筋トレーニング指導～

筑波大学・国際ホリスティックフェ
イス協会 岡本るみ子氏

- エイジレスな表情づくり！ヘルシ
ービューティエクササイズ

立命会大学 田畑泉氏

- タバタトレーニング

コーチングバリュー協会

東根明人氏

- 中高老年期のコーディネーション
トレーニング

SBC東京医療大学 野田哲由氏

- 実践・疲労回復のセルフ／パート
ナーマッサージ

日時

2026年11月30日(日)

9時受付 19時10分散会予定

会場

オリンピック記念青少年総合センター

受講条件

- 日本スポーツクラブ協会の指導者維持会員
- 健康運動指導士等の運動指導者資格を保有している方

受講料＋
資格認定費用

- 32,000円(会員) ※1会員(指導者維持会員)
指導者維持会員として講習会管理サイトマナ
ブルへ指導者維持会員としての登録が必要で
す。事務局までお問い合わせください。
- 37,000円(一般)

受講のみ

- 20,000円(会員) ※2一般
他団体の資格をお持ち申込時にお持ちの資格
を証明する資料が必要です
- 30,000円(一般)

持ち物

筆記用具、マッサージで横になることがあります。ヨガ
マット等の敷物があると不快感が軽減されます。

必要に応じてタオル着替え、水分補給できる準備

健康運動指導士の更新のための単位認定講習会として申請
予定

その他

受講申し込みはこちら



問い合わせはこちら

info@jsca21.or.jp



公益財団法人
日本スポーツクラブ協会