

中高老年期運動指導士 養成資格認定講習会

開催日程

2026年5月30日(土) ~ 31日(日)

会場

オリンピック記念青少年総合センター

受講料

一般 46,000円 会員 42,000円
資格取得費用込み

定員

40名 先着順

学習内容

アクティブシニアの身体的特徴を理解し
ジョギング、筋トレ、ヨガ、ストレッチなどの
指導方法を学びます。



- ・ 骨盤底筋群のトレーニング
- ・ ヨガワークショップ
- ・ 運動外傷・障害予防と
テーピング
- ・ ジョギングの指導法
- ・ 生涯・健康スポーツ論



- ・ 中高老年期の身体特性論
- ・ 体力テストと運動処方
- ・ 体を柔らかく保つ
ストレッチの方法
- ・ 中高老年期の
筋力トレーニング

申込



manaable



公益財団法人
日本スポーツクラブ協会

所在地：151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1
国立オリンピック記念青少年総合センター内

サイト：www.jsca21.or.jp

mail：info@jsca21.or.jp

