

会場：セントラル ウェルネスクラブ 上池袋店
日時：2009年11月3日(火・祝日)
10:00～19:30(9:15受付開始)

studio limone	studio pistacchio	multipurpose	pool
9:15 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00	9:15 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00	9:15 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00	9:15 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00
OPEN	OPEN	OPEN	OPEN
3SWO-11 10:00～11:15 「AERO★STARS」 宇津城・根岸	3SWO-21 10:00～11:15 森畑 一美 「ピラティスならではの用語と指導の着眼点」	3SW-31 10:00～12:00 「フットコンディショニング」 ～「足」から身体をリセットする～ 有吉 与志恵	3PW-1 10:00～11:30 「発想の転換☆カーディオエッセンス」 黒田 敬子
3SO-12 11:30～12:30 金田 泰子 「ダンスエアロ」～For your body comfortable～	3SW-22 11:30～13:30 「動きの質を高めるための関節運動学」 ～JSAとともに身体を通して学ぶ～ 中尾 和子	3SW90-32 12:30～14:00 橋本 京子 「[ナチュラル・パワー・ヒート・ZEN]ヨガの ルーツを体感する奥義プログラム」	3PW-2 11:45～13:15 「ウォームアップビクス」 ～準備体操を楽しもう～ 谷尾 有希
3SO-13 12:45～13:45 三浦 栄紀 「Latin Paradise」	3SW-23 14:00～16:00 「ファンクショナル・エクササイズ」 ～肩・体幹の動的・可動域を確保する～ 高 順姫	3PT-33 14:15～16:15 「PTCパーソナルトレーニングの実践テクニック①」 ～クライアント本位のパーソナルアプローチ～ 岩間 徹	3PO-3 13:30～14:30 杉中・巻嶋 「ここまで効かせられたか? アクアサーキット」
3SO-14 14:00～15:00 「SEEDS AND NEEDS」 校本 徳宏	3SW-24 16:30～18:30 「PTCパーソナルトレーニングの実践テクニック②」 ～オーダーメイドアプローチの真髄～ 岩間 徹	3SW90-34 16:30～18:00 橋本 光 「ヨーガ解剖学、歴史、哲学講座」	3PW-4 14:45～16:15 「集客倍増、アクアビクス 初級プログラムの極意!」 三浦 栄紀
3SO-15 15:15～16:15 「ダイナマイトエアロ」 山崎 亜都子	3PT-24 16:30～18:30 「PTCパーソナルトレーニングの実践テクニック③」 ～オーダーメイドアプローチの真髄～ 岩間 徹		
3SWO-16 16:30～17:45 「Step Up Step」 稲石・岩下・峰久			
3SO-17 18:00～19:00 「ZUMBA PARTY」 金子 智恵			
CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE

※各セッションとも15分前から受付開始

3SWO-11 10:00～11:15(75分) A J	3SWO-16 16:30～17:45(75分) A	3PT-24 16:30～18:30(120分) J	3PW-1 10:00～11:30(90分) M
AERO★STARS エアロビクスが大好きという方へ「宇津城×根岸ペア」による初ジョイントレッスンです!「力強く、柔らかに」「直線と曲線」をして「決めポーズ」などを盛り込み75分間で構成していきます。参加いただけます皆様様がキラキラ輝いていただけます様、エネルギー全開でお贈り致します。(中上級) 宇津城 久仁子・根岸 健一	Step Up Step ステップクラスにおいて、ベーシックステップ2回+3ニーフリッター1回は基本的な組み合わせですね。ここでは、これをベースムーヴとして、ANCSステップチームが各々違った手法を駆使して、スムーズに分かりやすく、個性的に展開します。参加者に安心して初級から中級へとStep Upしていただけるヒントが満載です! 稲石 康子・岩下 友希・峰久 孝子	PTCパーソナルトレーニングの実践テクニック② ～オーダーメイドアプローチの真髄～ クライアントの要望と状況を的確に踏まえ、最大限の効果を引き出すアプローチをご紹介します。ペアストレッチ、マニュアルサポート、関節アプローチ…etc、参加者の状況に応じてご紹介する内容がオーダーメイドされます。乞うご期待! 岩間 徹	発想の転換☆ カーディオエッセンス アクアビクス・アクアサーキットのカーディオパートにひと工夫! インターバルトレーニングやアジリティトレーニングなどの要素を取り入れて参加者にも新鮮さを与えるエッセンスをご紹介します。 黒田 敬子
3SO-12 11:30～12:30(60分)	3SO-17 18:00～19:00(60分)	3SW-31 10:00～12:00(120分) A J	3PW-2 11:45～13:15(90分)
ダンスエアロ ～For your body comfortable～ 「身体に心地よく」をテーマにお届けするダンスエアロです。通常のエアロビクスをベースに、直線から曲線、エネルギーが心地よく感じられます。エアロビクス好き、ダンス好き問わずどなたでも心地よく、躍動的に! Let's dancing! 金田 泰子	ZUMBA PARTY 世界の音楽のリズムを楽しみながら、まるでパーティのようにエクササイズするダンスフィットネス、ZUMBA! ZUMBAのユニークなステップと音楽が織り成す新しいフィットネスの世界をぜひ堪能してみてください! 金子 智恵	フットコンディショニング ～「足」から身体をリセットする～ 従来の「鍛える」式のトレーニングではなく、簡単に誰にでも出来る即効性のある方法で足を整え、身体全体や姿勢も整えていくメソッドをご紹介します。Leaフットキュア、グループブレスインストラクター、パーソナルトレーナー必見です。 有吉 与志恵	ウォームアップビクス ～準備体操を楽しもう～ アクアビクスは陸の有酸素運動に比べて対象者を分ける事が少々難点。今回ウォームアップを見直すことで、体を温めるだけで終わらせないアップを考えました。ぜひお試しください。 谷尾 有希
3SO-13 12:45～13:45(60分) J	3SWO-21 10:00～11:15(75分)	3SW90-32 12:30～14:00(90分)	3PO-3 13:30～14:30(60分)
Latin Paradise 流行りのダンスブームに欠かせないのがラテンの動きです。このクラスでは、ラテンの基本ステップから応用まで様々なステップを組み合わせて、カッコよく、セクシーに動いていきます。最後は音楽に合わせて、It's SHOW TIME!! 三浦 栄紀	ピラティスならではの用語と指導の着眼点 クラシカル(伝統的)ピラティスでは、当時使っていた用語を残しています。それらは実はとても解剖的!! その用語を理解して動いてみましょう。もっと指導をシンプルに! お客様自身に気づきを与えましょう。 森畑 一美	(ナチュラル・パワー・ヒート・ZEN)ヨガのルーツを体感する奥義プログラム セントラルのオリジナルヨガプログラムを監修した、橋本京子による初めてのワークショップです。3つのヨガのルーツとなる「体・気・心」を統合した奥義プログラムを体感することで、それぞれの指導現場で興行きのある、深いヨガの指導に役立ちます。 橋本 京子	ここまで効かせられたか! アクアサーキット 有酸素パートで脂肪燃焼&筋コンディショニングパートでボディメイク!! する! 1度で2度おいしいクラスがアクアサーキットです。水の良さを最大限に引き出した「これぞ! ANCSアクアサーキット」をぜひ体験してください! 杉中 美穂・巻嶋 真里
3SO-14 14:00～15:00(60分) J	3SW-22 11:30～13:30(120分) A J	3PT-33 14:15～16:15(120分) J	3PW-4 14:45～16:15(90分) J
SEEDS AND NEEDS 現場の参加者からヒントを得て培った技術(NEEDS)と現在試行錯誤中の新しいヒント(SEEDS)をちりばめた中級ステップレッスンです。展開法の答えは参加者の数だけあります。このレッスンで新しい「引き出し」を作ってひとりでも多くの方をステップの虜にしませんか? 校本 徳宏	動きの質を高めるための関節運動学 ～JSAとともに身体を通して学ぶ～ 関節面相互の動きを研究する関節運動学(凹・凸の法則や関節面の3つの動き)を学びます。JSAとともに関節包内運動を理解すると体感覚が変わり、質の高い動きが鮮明に捉えられてきます。これが実際の指導に非常に役立ちます。また、現場での適応方法も紹介します。 中尾 和子	PTCパーソナルトレーニングの実践テクニック① ～クライアント本位のパーソナルアプローチ～ 350名のPTCパーソナルトレーナー全員が習得しているクライアントの身体チェックから改善アプローチ法をご紹介します。普段からクライアントの身体状況を気にしているグループインストラクターの方々に勧めのセッションです。 岩間 徹	集客倍増、アクアビクス初級プログラムの極意! 集客を上げるためには、①お客様を知る②コミュニケーションテクニックでハートを掴む③プログラム展開はでたとこ勝負の3点です。ちょっとした気配り、配慮でお客様の気持ちが変化し、リピーターへと繋がっていきます。セミナーでは具体的な例を豊富にご紹介致します。 三浦 栄紀
3SO-15 15:15～16:15(60分)	3SW-23 14:00～16:00(120分) J	3SW90-34 16:30～18:00(90分)	
ダイナマイトエアロ エアロビクスの特徴である脂肪燃焼の効果を高めながら、全身を使って動きを構成していきます。シンプルなベースの動きを、スムーズな流れでダイナミックな動きの完成形へと導きます。お楽しみに! 山崎 亜都子	ファンクショナル・エクササイズ ～肩・体幹の動的・可動域を確保する～ 肩甲骨周りが動きにくくなっている方、特に中高年の方たち特有の姿勢をそのままにしないためにも動的・可動域を広げるエクササイズが必要です。呼吸と肋骨の動きが引きだす自然な動きと姿勢の変化、対角・回旋動作のファンクショナル・エクササイズをご紹介します。 高 順姫	ヨーガインストラクターに必須の、ヨーガ解剖学、歴史、哲学講座 今、世界を席巻するあらゆるヨーガのベースである「ハタヨーガ」。そのハタヨーガの原理を知り、学ぶ! です。生命エネルギーのセンターであるチャクラとは何か。プラナとは何か。何故、片鼻交互呼吸は左鼻からはじめるのか。等、ハタヨーガのキーワードや実習のバックグラウンドにあるヨーガ解剖学、歴史、そして哲学をわかりやすく解説します。身近な、具体的な例を挙げて解説します。 橋本 光	

各種資格の取得単位

すべてのプログラムがANCSの継続教育ポイントとなります。PT講座は、PTCの継続教育ポイントとなります。

会場：セントラル ウェルネスクラブ 平野店
日時：2009年11月23日(月・祝日)
10:00～19:15(9:15受付開始)

studio A	studio B	pool
9:15 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00	9:15 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00	9:15 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00
OPEN	OPEN	OPEN
23SWO-11 10:00～11:15 「HI-NRG DANCE & AEROBICS」 宇津城 久仁子	23SO-21 10:00～11:00 「ZUMBA PARTY」 金子 智恵	23PW-1 10:00～11:30 「増やそう! アクアバリエーション」 藤野 裕子
23SO-12 11:30～12:30 金田 泰子 「ダンスエアロ」～For your body comfortable～	23PT-22 11:15～13:15 「PTCパーソナルトレーニングの実践テクニック①」 ～クライアント本位のパーソナルアプローチ～ 岩間 徹	23PW-2 12:00～13:30 「お悩み解消! 筋コンディショニング」 森 聡美
23SW-14 14:00～16:00 「フットコンディショニング」 ～「足」から身体をリセットする～ 有吉 与志恵	23PT-23 13:45～15:45 「PTCパーソナルトレーニングの実践テクニック②」 ～オーダーメイドアプローチの真髄～ 岩間 徹	23PW-3 14:00～15:30 「アクアダンス☆フィードバック道場」 ～承認の達人になろう～ 坂田 純子
23SW-15 16:15～18:15 「動きの質を高めるための関節運動学」 ～JSAとともに身体を通して学ぶ～ 中尾 和子	23SWO-24 16:15～17:30 「Step Anniversary」～FUN FUN FUN!!～ 稲石 康子	23SO-25 17:45～18:45 多田・谷口 「It's Miracle!」～効果が見えてくる魔法のレッスン～
CLOSE	CLOSE	CLOSE

※各セッションとも15分前から受付開始

23SWO-11 10:00～11:15(75分) A J	23SO-21 10:00～11:00(60分)	23PW-1 10:00～11:30(90分) M
HI-NRG DANCE & AEROBICS エアロビクスの醍醐味である躍動感や爽快感はそのままに、旬なテイストを盛り込んだ、基本のエアロビクスの動作から展開していきますのでエアロビクスフリークの方々も安心してご参加いただけます。エアロビクスが大好きな方もダンスが好きな方も是非一緒にはじけましょう! (中級) 宇津城 久仁子	ZUMBA PARTY 世界の音楽のリズムを楽しみながら、まるでパーティのようにエクササイズするダンスフィットネス、ZUMBA! ZUMBAのユニークなステップと音楽が織り成す新しいフィットネスの世界をぜひ堪能してみてください! 金子 智恵	増やそう! アクアバリエーション 動きのバリエーションを広げる事にテーマを置き、リニアでの展開を活用し、ウォーキングバリエーション⇨そして、コンビネーションバリエーションへ。固定概念を捨て、動きのネタが欲しい方! 是非ご参加下さい。一緒に楽しみましょう 藤野 裕子
23SO-12 11:30～12:30(60分)	23PT-22 11:15～13:15(120分) J	23PW-2 12:00～13:30(90分)
ダンスエアロ ～For your body comfortable～ 「身体に心地よく」をテーマにお届けするダンスエアロです。通常のエアロビクスをベースに、直線から曲線、エネルギーが心地よく感じられます。エアロビクス好き、ダンス好き問わずどなたでも心地よく、躍動的に! Let's dancing! 金田 泰子	PTCパーソナルトレーニングの実践テクニック① ～クライアント本位のパーソナルアプローチ～ 350名のPTCパーソナルトレーナー全員が習得しているクライアントの身体チェックから改善アプローチ法をご紹介します。普段からクライアントの身体状況を気にしているグループインストラクターの方々に勧めのセッションです。 岩間 徹	お悩み解消! 筋コンディショニング 大筋群を中心に関節の動き、筋肉について再確認をしていきます。トレーニングだけではなくストレッチにもつながれるので、多様なプログラムに役立ちます。水の特性を活かした動き方も行っていきますので、ぜひご参加ください。 森 聡美
23SO-13 12:45～13:45(60分)	23PT-23 13:45～15:45(120分) J	23PW-3 14:00～15:30(90分) J
ダンスステップ60分ワークアウト ダンスステップでは足の動きだけでなく全身で動いていきます。ダンスの動きを取り入れながらもエクササイズ効果の高いクラスです。普段のステップとは違った身体の使い方を楽しんでください。進め方は一般的なステップと同じですのでどうぞお気軽に超越してください!! 関川 太一	PTCパーソナルトレーニングの実践テクニック② ～オーダーメイドアプローチの真髄～ クライアントの要望と状況を的確に踏まえ、最大限の効果を引き出すアプローチをご紹介します。ペアストレッチ、マニュアルサポート、関節アプローチ…etc、参加者の状況に応じてご紹介する内容がオーダーメイドされます。乞うご期待! 岩間 徹	アクアダンス☆フィードバック道場 ～承認の達人になろう～ この講座では、コミュニケーションの本質を知り、どうレッスンに活かすのかを学びます。また、お客様と指導者がお互いに承認し合うメカニズムを知り、今以上にコミュニケーションをUPする具体的方法を学びましょう。勿論、サンプルレッスンもお持ち帰りください。皆様のご参加をお待ちしております。 坂田 純子
23SW-14 14:00～16:00(120分) A J	23SWO-24 16:15～17:30(75分) A	
フットコンディショニング ～「足」から身体をリセットする～ 従来の「鍛える」式のトレーニングではなく、簡単に誰にでも出来る即効性のある方法で足を整え、身体全体や姿勢も整えていくメソッドをご紹介します。Leaフットキュア、グループブレスインストラクター、パーソナルトレーナー必見です。 有吉 与志恵	Step Anniversary ～FUN FUN FUN!!～ ステップエクササイズが誕生して丁度20年余り、その間シンプルなものからバラエティ豊かなクラスまで本当に幅広く進化してきました。今回はお馴染み初級向けのベースフットパターンから中級レベル向けの展開、移行、変化をレイアリング、イレース、クロスフレンジング等、最新の指導テクニックを取り入れながらご紹介します。 稲石 康子	
23SW-15 16:15～18:15(120分) A J	23SO-25 17:45～18:45(60分)	
動きの質を高めるための関節運動学 ～JSAとともに身体を通して学ぶ～ 関節面相互の動きを研究する関節運動学(凹・凸の法則や関節面の3つの動き)を学びます。JSAとともに関節包内運動を理解すると体感覚が変わり、質の高い動きが鮮明に捉えられていきます。これが実際の指導に非常に役立ちます。また、現場での適応方法も紹介します。 中尾 和子	It's Miracle! ～効果が見えてくる魔法のレッスン～ シンプルなひとつのコンビネーションを様々なレベルに展開させます。簡単だけど強度が高いクラス、かと思えばマニア向けの複雑なクラス。展開法や言葉かけの違いでこんなに効果や目的が変わるなんて! 体感してみませんか? 多田 礼子・谷口 美和	

A AFAA教育ポイント

M MIZUNOアクアポイント

J Jafa教育ポイント