

# 2018年4月新たな講習会誕生！

## 究極のセルフコンディショニング

### ウェーブストレッチ指導者認定講習会



#### ウェーブリング FOR パーソナル (4時間)

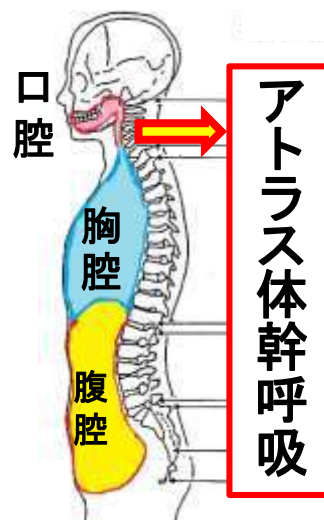
世界的に注目を浴びている中川隆氏の開発した「トライ体幹理論」と、ウェーブストレッチリングの融合したパーソナルレッスンプログラム。  
マシンではできない正しいスクワット、ランジのポジショニングで体幹を強化し、リズムカルで効率良い動きとパワーを引き出す画期的なメソッド。WRをクライアントと持って繋がり、相手のバランス・動き・力の流れをリズム良く感じ筋力アップはもちろん、リハビリ、機能改善・スポーツパフォーマンスアップにも活用可能。

受講料 協会員15,000円 一般25,000円

#### アトラス<第一頸椎>体幹呼吸 (4時間)

体幹を安定させる為の呼吸法には、横隔膜などの呼吸姿勢筋(DFL:デープフロントライン)を活性化させることが大切です。特に吸気に風船が膨らむ拡張力で腹腔・胸腔・口腔を内から広げ、三腔を整え連動させます。

アトラス体幹呼吸は、第一頸椎をアーチプレスしながら息を吸い、口腔の拡張力を高めることで脳に酸素を送り込み、さらに脳のリリースをアプローチすることで全身を活性化させる体幹呼吸法です。アシュタンガヨガや武道家、トップアスリート、声楽家にも共通する呼吸法の習得で、脳と身体を呼吸でリフレッシュ！スッキリとした朝の目覚め、集中力のアップ、快眠効果！



受講料 協会員10,000円 一般20,000円



#### ウェーブリング アクア (4時間)

水中で楽しく動きながら、肩や腰、股関節の機能改善と有酸素運動ができるプログラムです。水中の浮力や抵抗を利用することで、陸上での運動が難しい方や、幅広い年齢層の方が参加可能です。

水中で足裏から腰、背中やお腹を「ほぐす」(筋膜リリース)。さらにリングを押すことで大胸筋や、股関節の付け根に添え押すことで大殿筋と四頭筋の「引き締め」(体幹トレーニング)。また、「伸ばす」(ストレッチ)、「心肺機能向上」(有酸素運動)が効果的に出来ます。身体の揺らぎが背骨や肋骨の1本ずつの動きを引き出し、しなやかな心と体づくりを目指しましょう。

受講料 協会員15,000円 一般25,000円

【お問合せ】 NPO法人日本ウェーブストレッチ協会

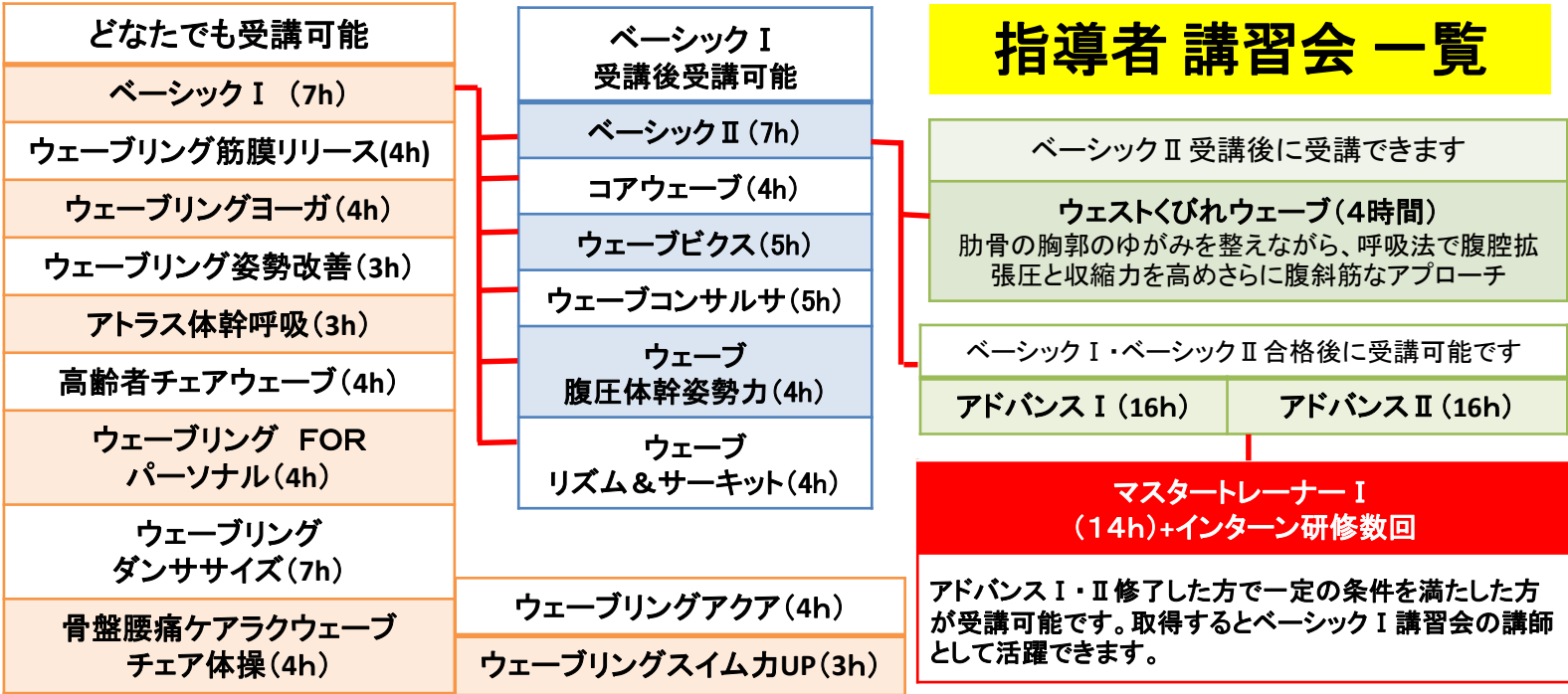
TEL:03-6805-0112

〒155-0031 東京都世田谷区北沢3-2-16-2F

日程・お申込は  
こちら➡



# 指導者講習会一覧



講習会名	講習会内容	受講料
ベーシック I	ウェーブストレッチリング(WR)の1本使いのグループ指導向け。「ほぐす」「のばす」「引き締める」トータルコンディショニングの基本28種目を学ぶ入門編。認定試験有り。	協会員25,000円 一般35,000円
ウェーブリング筋膜リリース	肩コリや腰痛などの原因となる筋膜のコリをウェーブリングを使って気持ちよく解きほぐします。全身を5つのゾーンに分け146種類のセルフケア方法を習得！	協会員15,000円 一般25,000円
ウェーブリングヨガ	ヨガにもっとも大切なリリースと体幹力をウェーブリングを使ってサポート・強化し、52のポーズに応用。鎖骨を開き、肩甲骨を安定させ呼吸法で体幹連動を図ります。	協会員15,000円 一般25,000円
ウェーブリング姿勢改善	正しい姿勢作りにもっとも大切なことは、姿勢分析と評価法の習得。ウェーブリングを使い腹圧を高め、強化して姿勢を改善ときょうかを図ります。	協会員10,000円 一般18,000円
骨盤腰痛ケアラクウェーブ チェア体操	ラクナールベルトを腰に装着し、ウェーブストレッチリングを使うことでコアトレーニング+セルフマッサージが可能。5~10分で骨盤腰痛ケアが出来、姿勢スッキリ(ラクナール1つ付)	協会員19,000円 一般32,000円
NEW アトラス体幹呼吸	アトラス体幹呼吸は、第一頸椎をアーチプレスしながら息を吸い、口腔の拡張力で脳に酸素を送り込み、さらに脳幹のリリースアプローチを行う全身を活性呼吸法！	協会員10,000円 一般20,000円
NEW 高齢者チェアウェーブ	高齢者にもっとも大切な、足腰・腕や体幹の筋力の維持・強化を、椅子に座りながらWRで行います。さらに口腔トレや呼吸法、全身のほぐしも効果的に活用できます。	協会員10,000円 一般18,000円
NEW ウェーブリング FOR パーソナル	ウェーブリングをクライアントと持って繋がり、相手のバランス・動き・力の流れをリズムを感じ筋力アップ、リハビリ、機能改善やパフォーマンスUPにも活用可能！	協会員15,000円 一般25,000円
ウェーブリングダンササイズ	ラテンの基本ステップとWRを使用した有酸素プログラム。足底アーチリメイクで、しなやかなラテンムーブメントが引き出しやすく、楽しいエクササイズ。	協会員15,000円 一般25,000円
NEW ウェーブリングアクア	水中で浮力と抵抗力を最大活用「ほぐす：筋膜リリース」「引き締め：体幹トレーニング」「伸ばす：ストレッチ」「心肺機能向上：有酸素運動」の効果的な機能改善プログラム	協会員15,000円 一般25,000円
NEW ウェーブリングスイム力UP	スイムに必要な、体幹の腹圧を安定させたストリームライン作りとプルのパワーを引き出す為の肩甲骨の正しいポジション作り。更に股関節の屈曲伸展回旋力で泳力UP！	協会員10,000円 一般18,000円
ベーシック II	ウェーブリングを2本使いのパーソナルセッション股関節・肩甲骨・胸部を中心に、全身のより深い機能改善を目的とした手技等11種目を学ぶ応用編。認定試験有。	協会員25,000円 一般35,000円
コアウェーブ	体幹部に着目した内容を学びます。ドローインへの意識付けから体幹トレーニング、ダイナミックな体幹コントロールを通じてしなやかな身体づくりのアプローチをします。	協会員10,000円 一般18,000円
ウェーブピクス	リズムに合わせたWRの有酸素プログラムで上肢運動筋群の可動域の改善や引き締め効果の高いエクササイズです。キューイングができる方が受講対象。	協会員23,000円 一般33,000円
ウェーブコンサルサ	ラテンの基本ステップとWRを使用した有酸素プログラム。足底アーチリメイクで、しなやかなラテンムーブメントが引き出しやすく、楽しいエクササイズ。	協会員23,000円 一般33,000円
腹圧体幹姿勢力 トレーニング	横隔膜、腹横筋、骨盤底筋群、等の腹腔ユニットで腹圧力を高め、骨盤(坐骨)をニュートラルなポジションに軸圧力を加えることで、姿勢力もアップさせます。	協会員15,000円 一般25,000円
ウェーブリズム&サーキット	ウェーブリングを活用したサーキットトレーニング。有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた豊富なバリエーションで、プログラム構成が可能！	協会員15,000円 一般25,000円