

10月
新講座

＜Cカルねっと＞
Zoomライブ配信

オンライン講座

10年後、後悔しない体の作り方



- 《講師》 フィジカルトレーナー
中野ジェームズ修一(10、3月担当)
古谷有騎(11～2月担当)
- 《受講日》 第4木曜日 13:00～14:30
- 《受講料》 6カ月(6回)分 17,100円+税
- 《持ち物》 筆記用具

体力の衰えを感じるようになった、運動が苦手、運動が嫌い、といった人に向けて、中高年はもちろん高齢者でも、「これならできそう」「続けられそう」と思えて、なおかつ、きちんと効果があり、何歳からでも体が若返る秘訣をお教えます。

10月から始まる6カ月講座です。

※この講座はオンラインセミナーアプリ「Zoom」ウェビナーを使ったオンライン講座です。教室での視聴も可能です。

※裏面のカリキュラムもご覧ください。

●受講前のご準備について

- ・ビデオ会議アプリZoomをダウンロードの上、ご参加ください。
- ・講座前日までにご登録のメールアドレスへZoomへの「招待メール」をお送りします。当日講義時間になりましたら、招待メールからZoomに入室いただけます。
- ・LANケーブルもしくはwi-fiに接続したPC、タブレット、スマートフォン(通信環境の良い場所でご受講ください)、イヤホンのご使用をお勧めします。

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
- ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
別途登録料(500円+税)が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎0120-53-8164

10:00～19:00(日曜日は17:00まで)

2020年10月～2021年3月 カリキュラ

- 10月22日 総論
- 11月26日 ダイエット(有酸素運動+食事術)
- 12月24日 ロコモティブシンドローム(スクワット)
- 1月28日 肩こり・腰痛(ストレッチ)
- 2月25日 脳と骨のトレーニング(バランスボール+骨粗しょう症)
- 3月25日 疑問・質問にお答えします



【中野講師プロフィール】

スポーツモチベーションCLUB100最高技術責任者
／PTI認定プロフェッショナルフィジカルトレーナー
／米国スポーツ医学会認定 運動生理学士
(ACSM/EP-C)

「理論的かつ結果を出すトレーナー」として、卓球の福原愛選手やバドミントンのフジカキペアなど、多くのアスリートから絶大な支持を得ている。2008年の伊達公子選手現役復帰にも貢献した。2014年からは、青山学院大学駅伝チームのフィジカル強化指導も担当。早くから「モチベーション」の大切さに着目し、日本では数少ないメンタルとフィジカルの両面を指導できるトレーナーとしても活躍を続けている。主な著書に『医師に運動しなさいと言われたら最初に読む本』(日経BP)、『青トレ』(徳間書店)などベストセラー多数。



【古谷講師プロフィール】

スポーツモチベーション所属フィジカルトレーナー
／PTI認定フィジカルトレーナー／米国スポーツ医学会認定 運動生理学士(ACSM/EP-C)

東京神楽坂・会員制パーソナルトレーニング施設「CLUB100」で幅広い年代のクライアントの運動指導を行う。青山学院大学駅伝チームのフィジカル強化指導も担当。その他にもNHK文化センターの講師、書籍では『みんなのストレッチ』(講談社)や『決定版 いくつになっても健康! 柔軟体操 すきま時間に1回3分』(宝島社)の構成を担当するなど、活動の幅を広げている。