

申込日H22年 月 日	ウェーブリングヨーガ 4H認定講習会申込書	
講習日時(希望)	23年 月 日() : ~ : を希望	
お名前 (フリガナ)		
ご職業		
会社名・所属部署		
生年月日	年 月 日	
住所	〒 ー	
電話番号		
FAX 番号		
携帯電話		
電子メールアドレス	@	
携帯メールアドレス	@	
資格(運動関連など)		
受講料	①22,000円 受講料<4時間 講習・DVD(60分)2本> WSリング3990円と修了認定書発行>	
講習会の 入金方法	①、②、を希望する	①、リング・宅配時に、代金引換を希望する (DVDは当日渡し) ②、銀行振込を希望する 三菱東京UFJ銀行 笹塚支店 普通 0075528 有限会社MAKIスポーツ
1、の方のみ ご入金後のリングの配送希望	①、②、を希望する	①、事前配送希望する ②、当日の受渡し希望
ウェーブストレッチリング・プラ ステックの色の希望 白、イエロー、ピンク、ブルー	白、イエロー、ピンク、ブルーライトグリーン を1本希望します を2本希望する (追加料金3000円)	
備考:プラをケヤキへの変更の場合 :1本追加料金は4000円、2本目は追加料金7000円		
合計申し込み金額	円	ファクス送り先 : 03-6423-8509 (有)MAKIスポーツ 牧携帯090-2919-5870

申込日H22年 月 日		ウェーブストレッチ 4H認定講習会申込書 平成 23年	
講習日時(希望)		月 日() 時～	ベーシック1 希望
		時～	ベーシック2 希望
		月 日() 時～	コアウェーブ 希望
お名前 (フリガナ)			
ご職業			
会社名・所属部署			
生年月日		年 月 日	
住所		〒 ー	
電話番号			
FAX 番号			
携帯電話			
電子メールアドレス		@	
携帯メールアドレス		@	
資格(運動関連など)			
受講料	①、②、③ を希望する	① 14,900円受講料<4時間・DVD(90分)3150円と WSリング3990円と修了認定書発行> ② 1万3千円受講料<4時間 WSリングあり・DVDなし) ③ 1万 円 受講料 <4時間 WSリングDVDなし)	
講習会の 入金方法	①、②、を希 望する	①、リング・DVDの宅配時に、代金引換を希望する ②、銀行振込を希望する 三菱東京 UFJ 銀行 笹塚支店 普通 0075528 有限会社MAKIスポーツ	
②の銀行振込方のみ ご入金後のリングの配送希望	A、B、を希 望する	A、事前配送希望する B、当日の受渡し希望	
ウェーブストレッチリング・プラ ステックの色の希望 白、イエロー、ピンク、ブルー	白、 イエロー、 ピンク、 ブ ルーライトグリーン	を1本希望します を2本希望する (追加料金3000円)	
備考:プラをケヤキへの変更の場合 :1本追加料金は4000円、 2本目は追加料金7000円			
合計申し込み金額	円	ファクス送り先	: 03-6423-8509 (有)MAKIスポーツ 牧携帯090-2919-5870



ウェーブリングヨーガ



4H認定講習会(ベーシック)

ウェーブリングヨーガとは

人間本来のポディアーチをリメイクする為、ヨーガの基本的な動きを活用したオリジナルのプログラムです。

特に、足底・足指アーチをリメイクによるバランスの強化と「ほぐし」により柔軟性の向上を目指します。

- ①ほぐす：ウェーブリングで足指から全身までをくまなく刺激し、硬くなった筋肉を気持ち良くほぐすことができ、全身の血行を促進させ、リラックス効果も高めます。
- ②伸ばす：ウェーブリングをジョイントとして利用することで、よりしなやかな伸びや・心地良いねじりのある、難しいポーズのサポートを行うことができます。
- ③引き締める：ウェーブリングの独特のアーチの揺らぎで、ヨーガでもっとも大切な脊柱の動きを引き出し、センタリングセンスを高め、内外から身体機能を目覚めさせてくれます。

◆平成23年 1月16(日) 京都 スタジオ黒 中京区六角通新京極東入る松ヶ枝町

10～14時 ウェーブリング ヨーガ 14～18時 コア ウェーブ講師 高橋 智子

◆平成23年 1月30(日) 会場変更: 下北沢地下スタジオ

13:30～17:30 ウェーブリング ヨーガ 山田 多佳子(WRヨーガスーパーバイザー)・

18:30～19:30 ウェーブストレッチ 体験レッスン 講師 牧 直弘

◆2月11日(金) 3月13(日) 東北沢スタジオ 講師 高橋 智子

2月11日 10～14時 ウェーブリング ヨーガ 14～18時 ベーシック1

3月13日 10～14時 ウェーブリング ヨーガ 14～18時 コア ウェーブ

◆3月11(金) 13:00～17:00 ウェーブリングヨーガ認定講習会(ADIポイント付与)

会場:メガロス吉祥寺 (定員 45名)

■受講費 : ウェーブリングヨーガ・22,000円 <ウェーブ協会会員割引 18,000円>

*ヨガマットをお持ちください<テキスト、認定料、WSプラリングあり ヨーガDVDあり>

ウェーブストレッチ 体験レッスン 3,000円(担当ウェーブ開発者 牧 直弘)

受け付け開始

定員: 10名

連絡先 (TEL) 03 (3227) 3622

会場 [東北沢スタジオ](#) 世田谷区北沢5-3-13 こみねビル4F (人数により会場の変更あり)

コアウェーブ(4H)

認定講習会(アドバンス)

コアウェーブとは

体の体幹(コア)の引き締めと同時に、しなやかな動きを引き出すアクティブなプログラムです[リング2本使用]。
特に、リングを腹部に当てたドロインでインナーの意識を高め、スイングにより肩甲骨周りを活性化させます。

月 日 () 時~ 時 コアウェーブ 希望

***ベーシック I、IIを受講した方のみ、受講可能です アドバンスの単位の取得になります。**

■対 象 : パーソナルトレーナー、スポーツ、ヨガ、ピラティス、柔道整復・鍼灸師、介護師どなたでも。

■料 金 : 13,000円 受講料<4時間 DVDあり> *協会入会者1万円<4時間 DVDあり>

ウェーブストレッチ認定講習会日程

◆ベーシック I (WBIR)

<リングを1本使用し、「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」のリラックスから有酸素運動まで可能。
ショートレッスンからグループレッスンまで対応可能。しなやかな姿勢と動き作りに>

◆ベーシック II (WBPT)

<リングを2本使用し、肩こり・腰痛・姿勢など機能改善から転倒予防やダイエットまでを目的にしたパーソナルからグループレッスンまで対応可能。

■4時間の講習修了でウェーブストレッチのベーシックの指導を開始することができます。

■ベーシック I・II (4時間認定) 講習 東北沢スタジオ

	ベーシック I 10~14時 ベーシック II 14~18時	ベーシック I 13~17時 ベーシック II 17~18時
1月	3 (月) 5 (水) 10 (日) 29 (土)	
2月	2 (水) 6 (日) 28 (月) 11 (金) <ヨガ10~14・ ベーシック1 14~18>	*18 (金) ~21 (月) アドバンス集中講座
3月	2 (水) 6 (日) 12 (土) 21 (水) 27 (日) <大阪>	

■内 容 : ウェーブストレッチリングの活用法・ウェーブトータルコンディショニングの基礎の習得)

■対 象 : パーソナルトレーナー、スポーツ、ヨガ、ピラティス、柔道整復・鍼灸師、介護師どなたでも。

■料 金 : ・14,900円 受講料<4時間 WSリングあり・DVDあり)

(DVD(90分)3150円とWSリング3990円の7140円分と修了認定書発行)

・13,000円 受講料<4時間 WSリングあり・DVDなし)

・10,000円 受講料<4時間 WSリングなし・DVDなし)

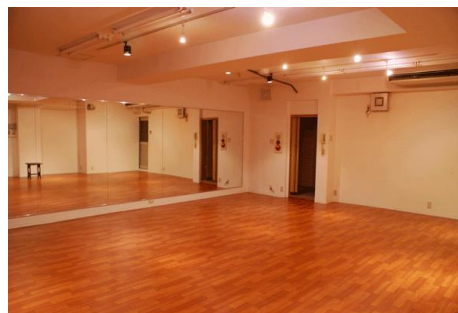
*再受講の場合5,000円 振込頂いた方には、先にDVDとWSリング(色は白・ピンク・青・黄色を指定する)を発送致します。事前の自主練習可能です。

◆平成23年 1月16(日) 京都 スタジオ黒 中京区六角通新京極東入る松ヶ枝町

10~14時 ウェープリング ヨーガ 14~18時 コア ウェーブ講師 高橋 智子

<http://www.studio-kuro.jp/acsses/>地図

住所:京都市中京区六角通新京極東入る松ヶ枝町 452-4 スーパーグラントビル 4階



ビル入り口写真

(エレベーターで4階まで上ってください※5階には止まりません)



ウェーブストレッチ指導者認定講習会IN大阪

【グループ指導者対象】 ベーシックⅠ (WBIR) (4時間)

<グループレッスンの方 (WBIR) リング1本使用、しなやかな姿勢と動き作りに>

「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」が同時に行えるウェーブエクササイズを、特にグループ・スタジオインストラクター向けにWSリング1本を使い、フロアからスタンディングまでの技術の習得を目的とします。

【パーソナル指導者対象】 ベーシックⅡ (WBPT) (4時間)

<パーソナルレッスンの方 (WBPT) リング2本使用、機能改善を目的に>

特にパーソナルトレーナー向けにウェーブリングの2本を使った機能改善の為の活用法をご紹介します

ウェーブストレッチ4時間指導者認定講習会

★★1/23(日) ザバススポーツクラブ デルタ

JR 摂津富田 072-684-1817

10:00-14:00 ベーシックⅠ

14:30-18:30 ベーシックⅡ

会場：ザバススポーツクラブ デルタ 072-684-1817

最寄り駅 JR 摂津富田 徒歩10分 阪急富田 徒歩10分 (JR 高槻駅からバスあり)

講師：石崎 (下田) 依子 ウェーブストレッチマスタートレーナー

■内容：4時間の講習修了でウェーブストレッチのベーシックの指導を開始することができます。

*ウェーブストレッチ・ベーシック修了認定証を発行いたします

(ウェーブストレッチリングの活用法・ウェーブストレッチ トータルコンディショニングの基礎の習得)

■対象：パーソナルトレーナー、スポーツ、ヨガ、ピラティス、柔道整復・鍼灸師、介護師どなたでも。

■料金：14,900円 受講料<4時間 WSリングあり・DVDあり)

(DVD(90分)3150円 とWSリング3990円の7140円分と修了

認定書発行)

13,000円 受講料<4時間 WSリングあり・DVDなし)

10,000円 受講料<4時間 WSリングなし・DVDなし)

*再受講の場合5,000円 振込頂いた方には、先にDVDとWSリング

(色は白・ピンク・青・黄・緑色を指定する)を発送致します。事前の自主練習可能です。

■申込み：FAXでお願いいたします。

締め切り：開催日の1週間前 FAX 072-839-9780 問合せ 090-4271-0752

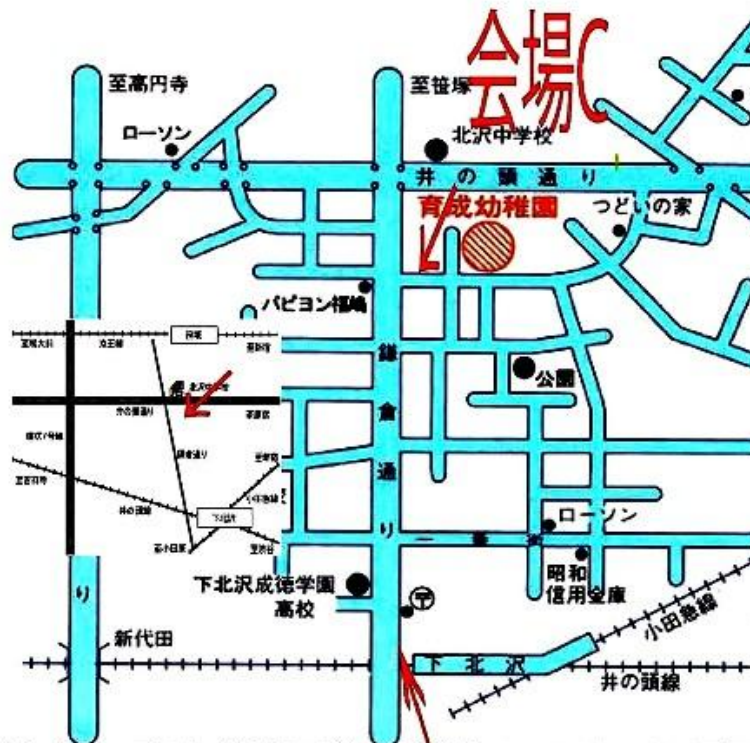
メール kick_0001@yahoo.co.jp

会場：ザバススポーツクラブ デルタ 072-684-1817

最寄り駅 JR 摂津富田 徒歩10分 阪急富田 徒歩10分(JR 高槻駅からバスあり)



下北沢スタジオ



所在地：東京都世田谷区北沢4-18-3 石田宅
地下1階 交通：井の頭線 下北沢駅西口改札 10分
京王線笹塚駅下車 10分

¥

パピヨン福嶋の反対側の路地を入り3件目

