

強くなるための

## 【コンディショニング & コアトレーニング】

「コア」(体幹)…… 身体を安定させる筋肉群

深層部にある「コア」の筋肉群はどうしたら働いてくれるのでしょうか。

「コア」は、単に鍛えるだけでは働いてくれません。表層と深層の「コア」の筋肉群に働きかけ、使える「コア」を手に入れましょう。身体が、動きが変わります。

今日から実践できるコンディショニングトレーニングを体験してください。

### 【講師紹介】



有吉 与志恵 氏

特定非営利活動法人 日本体調改善運動普及協会会長

日本体育大学時代の陸上(短距離)選手としての経験やフィットネスインストラクターとして25年のキャリアを生かし、体調と体型を改善するコンディショニングを確立。

高齢者から現役アスリートまで、幅広い層へのセルフコンディショニング指導のほか、学校や企業向けの講演・講習会に奔走している。

1994年 (有)ハースコーポレーション設立(現在、(株)ハースコーポレーション)

1999年 (株)fitnes. co. jp設立

2000年 (株)スポーツアイ・ネットワーク スーパーバイザー

2001年 「エアロフィットセラピー」開発 認定講習会開始

2002年 「スマートエクササイズ」開発、「自然堂・健美倶楽部」プロデュース

2009年 特定非営利活動法人日本体調改善運動普及協会設立

コンディショニングトレーナースクール開講

ホデイコンディショニングスタジオ「健屋(すこやか)」(05年)、「CLEVA(クレバ)」(07年)、

「HEARTH ISM(ハース イズム)」(09年)をプロデュース

<経歴>

(社)日本フィットネス協会代議員

アメリカンスポーツ医学協会ヘルスフィットネスインストラクター トレーナー

T. A心理カウンセラー TA学会会員

日本コアコンディショニング協会スーパーバイザー

<著書>

『プレスダイエット呼吸でやせる!』、『フットコンディショニング』、『コアトレ』、『コアトレ2』

『アスリートのためのコアトレ』、『コアトレスタートブック』 など

<モットー>

「心ある健康づくり」