

# **R-body ACADEMY**



**R-body Inc.**

# 新しいBasicコースのカリキュラム

テーマ	内容	時間
オンデマンド事前学習	コンディショニングトレーニング指導を行う上で基盤となる機能解剖を学びます	2.5時間
理論編	①コンディショニング概論 コンディショニングの定義、コンディショニングサービスについて学びます	1時間
	②機能的動作の原理原則 カラダの機能改善・向上を行う上で知っておくべき5つの原理原則を学びます	1時間
	③Reach Program® クライアントに効果的に伝えるためのインストラクションやコーチングスキルについて学びます	2時間
	④コンディショニングエクササイズ R-bodyが推奨するコンディショニングエクササイズを機能解剖・機能的動作の原理原則に基づいて学びます	8時間
実技編	①実践指導 Reach Program®の手順に基づくエクササイズの指導練習を行います	12時間
認定試験	オンラインでR-Conditioning Coachの認定試験を行います	1時間
	計	27.5時間

※赤文字がこれまでのBasicコースから大幅に変更した点です

金額：111,100円（税込・オンライン認定試験含む）