

Jackal-code トレーナー育成講習・認定実技

～ 結果を出せるトレーニングワークアウトを習得する、

これからのトレーナーの為の実践カリキュラム ～

全工程 約48時間

価格 ¥168,000

- 「ストレッチ+筋力トレーニング+有酸素トレーニング+コアトレーニング」を融合。
- 全種目、自体重トレーニングとなり、安全且つパフォーマンスの向上に最適。
- 下半身を中心に、確実な変化を手に入れる。
- 他の施設・カルチャークラブ等でも講座開講実績がある、続けられるワークアウト。
- 本当に、「効果のあるトレーニング」の基本～応用までを手に入れる為の「トレーナーの為」の講座

講座内容			
1.	筋力トレーニング(全身)	約33回	約33時間
2.	体幹トレーニング		
3.	ストレッチ・呼吸について		
4.	股関節・下半身の動き・体幹部補足		
5.	アクティブトレーニング		
6.	メニュー作成・組み立て	全10回	約15時間
7.	実践講習		

認定技術を生かす!!

各施設・各種カルチャー講座などで、「Jackal-code」として、効果的なトレーニング講座を実施することが出来ます。

Jam worksに登録することにより、「パーソナルトレーナー」として、活躍できます。

他施設でも、「Jackal-code」をパーソナルトレーニングプランとして、使用できます。

トレーナーと認定され、施行する場合の料金		※Jam works内
BLUE code	75min×10	65,000yen(税別)
RED code	45min×10	50,000yen(税別)