パラディソ　福岡 ← 検索

PARADISO

初心者もOK！

― 公益社団法人　日本フィットネス協会（JAFA）養成認定校―

パラディソ®基礎科コース　2016 年

音楽を使ったやさしいグループフィットネスを、しかも対象者に合わせた指導法を、しっかりと楽しく学びます。

パラディソ卒業生が、介護予防教室（官公庁から依頼）で「引っ張りだこ」の理由とは・・・
まずは基礎科で納得！

子育中の私もできる！
資格もとれる！
一生どこでもできる仕事！

インストラクターとして
もう一度学び直し、
自信をもって指導したい！

日　時	●4期：平成 28 年　3/5(土)･6(日)･19(土)･20(日)　10 時～17 時 ●5期：平成 28 年　4/9(土)･10(日)･23(土)･24(日)　10 時～17 時				
会　場	スタディオ　パラディソ　（福岡市南区平和 1-2-23 森山ビル 4F）				
費　用	100,000 円(税込)　※分割可●教材費にはオリジナルテキスト･課題 DVD･CD 代金を含みます。テスト代 5000 円別 「パラディソ･サテライト」「10 分ランチフィットネス®養成」「福大授業」受講生は 80000 円　パラディソ養成卒業生30000 円 JAFA･AFAA･健康運動指導士･実践指導者･体育学士等の有資格者･九州スポーツクラブ協議会会員は 95000 円				
定　員	10 名（最低催行人数3名）	JAFA 教育単位	5.0 単位	修了証	全員に発行します。
対　象	興味がある方、 指導者を目指す方、 指導経験があるが、もう一度しっかり学び直しをしたい方　など。				

●修了者でご希望の方は、パラディソサポーター会員に登録でき一緒に活動ができます。

●**応用科（ 平成 28 年 5 月～ 7 月 の 10 日間を予定）**をご希望の方は最終日のテストとサポーター会員登録が必要です。

【お申込み･お問合せ先】
スタディオ　パラディソ（担当：森山･中山･緒方）
福岡市南区平和 1-2-23　森山ビル4階
TEL：**092(524)2245** ＊受付時間 10:00-20:00(平日)
FAX：092(524)2281　**info@paradiso.ne.jp**
http://paradiso.ne.jp

- **疑問点やお悩みなどお気軽にお電話ください。**
- **駐車場：近隣のコインパーキングをご利用ください。**

受講生の声　「遠距離通学、不安なし！」「仕事に誇りが持てた」「現場に即活かせた！」

上田嘉子（熊本八代　スポーツクラブ勤務　3才子育て中）

パワーあふれる、エネルギーのある先生から教えていただき、私自身としても、実のある 4 日間でした。

今の仕事が、こんなに楽しくて、素晴らしいものなんだとあらためて感じることが出来ました。

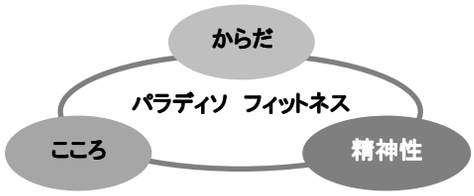
楽しく学べて、わかりやすく学べて、パラディソの来て良かった！と思いました。先生方ありがとうございました。応用科もお世話になります！！

国松智子（大分　病院勤務　ケアマネージャー）

4 日間ありがとうございました。毎回が楽しくて新鮮でした。
実際のケアマネージャーとしての視点や計画書の立て方につながる運動指導法を学べました。高齢者の方に、ただ単に「リハビリは大事ですよ」と伝えるだけでなく、より具体的に運動の重要さが伝えられます。今後、違った視点で仕事に取り組んでいくことが出来そうです。
自分の力で、自分の事ができるだけ長くできるように、高齢者の方たちに伝えていきたいです。

パラディソとは？

パラディソとはイタリア語で「楽園」という意味。
1985年より、三世代ができる健康づくりに特化したエアロビックダンスの指導者養成コースを始め31年。卒業生約 350 名は、スポーツ施設・公民館・文化サークル・医療福祉施設・教育現場等で、生き生きと健康づくりの和＝輪を広げ、志をもって社会貢献に寄与しています。



パラディソのプログラムとは？

●内容
からだほぐし・有酸素運動・筋コンディショニング（強化・ストレッチ）・リラックス＆リフレッシュのプログラムのグループエクササイズ

●2 大特徴

「丹田・立腰の姿勢づくり」
姿勢づくりの重要さを伝えるオリジナルのノウハウは、日常所作にも生かせるため、ロコモティブシンドロームの予防となります。

「ニコニコペース®」
福岡大学スポーツ科学部と医学部の協働研究による理論を有酸素運動パートで用いることで、生活習慣病予防となります。

なぜ？ パラディソのグループエクササイズが長く愛され、地域で広がっているのでしょうか？

「科学性」と現場の受講生の声を集めた「感性」を融合のプログラムは、流れ・間合い・双方向のコミュニケーションなど、受講生の目線に立ったもので、「週に 1 回の教室でもすっきりとした心と体で満足！」との声をいただいております。

●期待される効果
メタボリック＆ロコモティブの予防・改善、シェイプアップ、介護予防、認知症予防、更年期障害の予防・改善、体力アップ、メンタルケア、発育発達、等

講義内容と担当講師

■内 容: 音楽を使った健康づくりのグループフィットネスの体の動かし方と指導法の基礎
実技&理論 20 単位（修了証必要 単位 16 単位）

●どんな人もできるようになるグループエクササイズ指導法の習得　●手本となるからだの動かし方
●納得！わかりやすい「メタボリック&ロコモティブシンドローム」の話　●自信が持てる健康づくりの運動指導者の未来

■担当講師：中山蕗・緒方歩美・福留順子・安部志津代・山ノ内孝治・有馬真里枝・眞鍋峰子・白石温子

森山 暎子
スタディオ パラディソ代表
福岡大学スポーツ科学部
非常勤講師
公社）日本フィットネス協会理事
健康運動指導士

中山 蕗
スタディオ パラディソ
ディレクター
公社）日本フィットネス協会エグザミナー
健康運動指導士

緒方 歩美
スタディオ パラディソ
ディレクター
公社）日本フィットネス協会
ADI
健康運動指導士

パラディソの特長

信頼できる仲間がいる！学び続けられる！ これがチーム・パラディソの良さです。

学べる

さまざまな対象者や現場に応じたプログラム作成や、指導の幅を広げる多様なプログラムを学び続けることができます。

広がる

グループレッスンの指導がスムーズになることで、指導する場が広がります。
上位認定登録指導者は、パラディソ教室を開講できます。

仲間ができる

認定登録後、サポータークラブやインストラクタークラブに所属することで、語り合える仲間ができます。

<お申込み方法>

①まずは、パラディソへお電話（TEL：092-524-2245）にてお申込みください。

定員になり次第締め切り

②席が確保できた後に、下記のWEB上の専用フォームに入力か、下記お申込書記入の上FAXください。
③受講料振込先 郵便局 記号17480 番号62083011（有）スタディオパラディソ 振込料はご負担願います。
④ご入金確認後、受講受付承諾書類等をメールか郵送いたします。

■基礎コース（4 期 ・5 期）を申込みます　FAX０９２－５２４－２２８１ （24 時間対応）

フリガナ	年齢	運動指導歴	紹介先
氏名		資格名：	□DM □ホームページ（JAFA ・ 検索） □インストラクター・施設紹介（名前 ） □卒業生 □NEXT □その他（ ）
住所			携帯 TEL（もしくは自宅 TEL）
〒			
勤務先名	勤務先 TEL		メールアドレス
			携帯： PC：

★お振込予定日： 月 日

お預かりした個人情報はスタディオパラディソからのセミナーのご案内のみに使用させて頂きます。

2016.1