プログラムデザイン

限られた時間と道具の中でお客様の細かなニーズに応えることができるようになります
不適切なトレーニングを排除して安全かつ効果的な結果をだせるようになります

目標設定	ニーズ分析 ビジョンの価値 運動実施前の５つのチェックポイント ピリオダイゼーションの組み方 適正体重と測定法
強度設定	運動の原理原則 STAGE別　運動強度設定 エクササイズの優先順位 効果的なトレーニング法
適正評価	オーバーリーチング オーバートレーニング ディトレーニング

TRAINER'S LAB

各分野の専門家が最先端の知識を教える一流のパーソナルトレーナー育成スクール