

〈講座内容の詳細〉

① Prima のトレーニングメソッドの理論、機能解剖学	Prima のトレーニングメソッドの理論、コンセプト機能解剖学
② パーソナルトレーナーの基礎知識	パーソナルトレーナーの基礎知識全般
③ 身体の測定と評価、初回カウンセリング	個々の姿勢、筋力、柔軟性などの測定と評価の方法、初回カウンセリングについて
④ ウォーミングアップ、コアトレーニング	ウォーミングアップ（呼吸法、コンディショニング、ストレッチなど）の解剖学と指導練習 コアトレーニングの解剖学（エクササイズごとにターゲットとする筋肉や効果を学ぶ）指導練習
⑤ フロアエクササイズ	フロアエクササイズの解剖学（エクササイズごとにターゲットとする筋肉や効果を学ぶ）指導練習
⑥ フロアエクササイズ	フロアエクササイズの解剖学（エクササイズごとにターゲットとする筋肉や効果を学ぶ）指導練習
⑦ 立位のエクササイズ	立位で行うエクササイズの解剖学（エクササイズごとにターゲットとする筋肉や効果を学ぶ）指導練習
⑧ 立位のエクササイズ	立位で行うエクササイズの解剖学（エクササイズごとにターゲットとする筋肉や効果を学ぶ）指導練習
⑨ プログラムデザイン	クライアントのケース別プログラムデザインと指導練習
⑩ プログラムデザイン	クライアントのケース別プログラムデザインと指導練習
⑪ 筆記テスト	解剖学、パーソナルトレーナーの基礎知識など座学のテスト
⑫ 実技テスト	エクササイズの実技テスト、セッションのデモンストレーション