

2021年3月度 トレーナーランクアップセミナー スケジュール

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6
	12:00-山口絵里加 ブラッシュアップ講座 リズムシェイブ ○バランス種目 1種類 ○動いて緩めてキープ種目 3種類				11:45-山口絵里加 リズムシェイブ 技術力アップセミナー	
	13:30-山口絵里加 ブラッシュアップ講座 サーキットシェイブ ○クール2種類追加			13:30-15:30[RYOSUKE] グループレッスン練習会 【レッスン:前半パートの確認】 ～体幹・呼吸・美脚チェック～		
7	8	9	10	11	12	13
	11:45-山口絵里加 【無料】サービス接遇 お客様に良い商品を提供する為に パーソナルとグループの継続を 促すための接客術			12:00-14:00[RYOSUKE] パーソナル練習会 【スポーツマッサージ・ストレッチ】 ～トリガーポイント確認・ストレッチ確認～	【無料】14:45-柿木尚人 人体とミネラルの 重要性について(座学)	
14	15	16	17	18	19	20
				12:00-14:00[RYOSUKE] グループレッスン練習会 【レッスン:リズムシェイブ】 ～フォームチェック・インストラクション～		
				17:00-山口絵里加 パーソナル技術アップ		
21	22	23	24	25	26	27
	12:00-山口絵里加 栄養素について (その人に必要な栄養素とは) 【座学】			12:00-14:00[RYOSUKE] パーソナル練習会 【マGMTレーニング】 ～トレーニングアプローチ法～		
	13:10-山口絵里加 スポーツマッサージ (トリガー施術) 基礎の向上			17:00-山口絵里加 サーキットシェイブ 技術スキルアップ		
28	29	30	31			