

## ®チューバサイズ 2Days ワークショップのお知らせ

近年のグループエクササイズの差別化プログラム（集客力・固定化に結びつく）として又、パーソナルトレーニングの動向としてチューブが注目されておりますが、その導入とエクササイズマニュアルが乏しいのが現状です。

そこで長年オリジナルチューブ&バー・エクササイズを実践し研究を重ねた

『チューバサイズ』ノウハウをお伝えします。

《講師》Tubarcise Director

人見麗子

### 即使える実践トレーニング！！即使える指導方！！

#### ®TUBARCAISE チューバサイズとは・・・

オリジナルチューブ&バー使用し、チューブの張力を活かした  
身体（体と心）にやさしいレジスタンストレーニング！！

一般、アスリート、リハビリ、中高年と、幅広いトレーニング層と個人レベルへの  
対応が可能

★日程 基本 2009年8月7日（金曜日） 応用 2009年8月8日（土曜日）

※ 応用は基本を修了した方のみ受講となります。

★時間 両日共 10：00～17：00（昼&小休憩含む）

★ 受講対象者

■チューバサイズに興味がある方・チューバサイズ指導及び展開を希望及び目的として  
している方

■ グループプレッスンインストラクター・ジムトレーナー・パーソナルトレーナー  
リハビリ指導者・・・などの指導資格を有する方、また同等の基礎力があり  
現在、活動している方

★ 定員 30名 最終受付日7月31日

※チューバサイズ備品の関係上、定員になり次第 締め切らせて頂きます。

★受講料 2日間（基本&応用） 1名 35,000円

★内容 チューバサイズの理論と実技（マシン及びフリーウエイトとの対応）  
プログラミングの応用とバリエーション・リハビリテーション  
グループプレッスン指導方 パーソナルレッスン指導方・・・他

★ 会場 東京・コナミスポーツクラブ・下北沢 スタジオ

小田急・井の頭線、下北沢駅より徒歩3分

**BE ®TUBARCISE INSTRUCTOR！！**

**特典！！**

★2days ワークショップ基本&応用を受講修了した方は修了証を発行いたします。

◎認定試験(別日)認定証を通してチューバサイズの指導及び展開の活動が可能となります。

◎ フォローアップ指導（勉強会・パーソナル指導）

◎チューバサイズセットは 卸価格でお分け致します。

【問い合わせ】 ボディコーポレーション TUBARCISE Director 人見麗子

TEL 03-3353-8869 携帯 080-5470-6470

◎E-MAIL [reihitomi@m8.dion.ne.jp](mailto:reihitomi@m8.dion.ne.jp)

チューバサイズ 2DAYS Workshop (2009年 8月7日・8日)の申込方法  
2通りあります。 ①メール ②ファックス

## ①チューバサイズ 2 Days ワークショップ申込書

### ①メール

参加ご希望の方は、お名前、ご住所、ご連絡方法（メールアドレス・TEL 番号）をお知らせ下さい。

複数ご参加の場合は、代表の方とご参加される方のお名前と人数をお願い致します。

◎1名 受講料 35,000円

参加受講料を下記の銀行へお振込み下さい。 ご入金確認後、ご連絡を致します。

※定員になり次第、締め切らせて頂きます。 ※最終受付日 7月31日

メール： ボディコーポレーション Tubarcise Director 人見麗子

(ヒトミレイコ)

E-mail: reihitomi@m8.dion.ne.jp

### ②ファックス

この用紙に必要事項をご記入の上、ファックスして下さい。

Fax 03-3353-8869

複数ご参加の場合は、代表の方と、ご参加される方のお名前と人数をお願い致します。

◎1名 受講料 35,000円

参加受講料を下記の銀行へお振込み下さい。 ご入金確認後、ご連絡を致します。

※定員になり次第、締め切らせて頂きます。 ※最終受付日 7月31日

お名前（代表者）\_\_\_\_\_ ご参加人数 \_\_\_\_\_ 名

ご住所 〒 ( )

ご連絡先 メールアドレス

TEL

複数ご参加される場合は、ご参加される方のお名前をご記入下さい。

【振込先】 三菱東京 UFJ 銀行 新宿通支店 普通 2846022

口座名 人見麗子

# ®TUBARCISE (®チューバサイズ)

## 『オリジナル チューブ&バー・エクササイズ』

◎健康への関心度が高まる現代社会または、これからの高齢化社会に於いて筋力トレーニングの重要性が認識されておりますが、レジスタンストレーニングとして身体に優しいチューブ&バー・エクササイズ【チューバサイズ】の効果とその反響はお陰さまで、大変大きな評価を頂いております。

◎近年のフィットネス業界では☆グループエクササイズの差別化プログラム(集客力・固定化)として☆パーソナル指導の需要が高まると共に、ニーズに合わせた個別性プログラムとしてチューブエクササイズが注目をされておりますが、その導入とエクササイズマニュアルが乏しいのが現状です。

◎そこで、長年オリジナルチューブ&バー・エクササイズ【チューバサイズ】を実践、研究を重ねた指導ノウハウをお伝えし、健康社会へのベストプログラムとして提案を致したい所存です。又、より多くの指導者の方と共に、これからのフィットネス&高齢化健康ビジネスとしての展開を進めることを懇願申し上げます。ご協力を宜しくお願い致します。

ボディコーポレーション 代表  
チューバサイズ director 人見麗子



チューバサイズとは！！  
チューブの張力を負荷とした身体に優しく且つ安全で効果的なレジスタンストレーニング  
オリジナルチューブ 230cm 強度3種類  
オリジナルバー(チューブを巻き込む)  
SET 価格(写真はミドルタイプ) 5,000円



### 【養成、認定指導者コース ☆取得資格： 修了証 認定証】

WorkShop：基本コース(6h) 応用コース(6h) 修了証発行

勉強会・パーソナル養成指導

認定試験(30分) 合格者は指導者認定証発行

### 【®チューバサイズ製品の販売】

チューバサイズを導入&運営(講座開講、指導、販売等) ご検討の場合はご連絡下さい。

### 【問合せ先】

〒162-0056 東京都新宿区若松町1-2-507 ボディコーポレーション

TUBARCISE director 人見麗子

TEL 03-3353-8869 携帯 080-5470-6470 P.Cアドレス [reihitomi@m8.dion.ne.jp](mailto:reihitomi@m8.dion.ne.jp)

関連ホームページ <http://www.argo-japan.com/argoregist.html>