

生徒さん、クライアントさんの QOL(生活の質)向上に、直接結びつく指導！！

ヨガ指導、運動指導で QOL を即高める指導法

講座 ～起き上がり編～ のご案内

■ヨガ、運動をやっているでも“コレ”ができないのなら、残念！？

- 誰にも必要な“起き上がり”（仰向け寝から床すわり）を科学する
- 誰でも行う日常動作なのに、多くの指導者・施術者も気づいてない“盲点”とは
- 誰も知らない？！「起き上がり」がスムーズにできなくなる筋肉的“理由”とは？
- ココをみれば必要な対処法もわかる！「起き上がりチェック法」大公開
- 生徒さん、クライアントさんの「起き上がり」動作を劇的に変える指導法公開します
クライアント・生徒さんを本当に良くしてあげたい方のご受講を心からお待ち申し上げます。



さあ、どう起き上がる？

受講形式：対面形式もしくは Zoom（オンライン）

対面受講会場： 「DOUフィットネス総合研究所」（愛知県犬山市栗栖 637-2） ※駐車場あり

受講日：【日曜日クラス】2025. 8月24日（日）17：00～18：30

【木曜日クラス】2025. 8月27日（水）10：00～11：30

【個別対応】（8月中）ご希望の日程を打つ合わせにて決めることができます。ご相談ください。

費用：今回のご案内費用 10,000 円（税込）※通常費用：13,200 円（税込）のところ 3,200 円OFF
※今回の費用特典適用締め切り：（2025.7/15 まで）

【お申込み】

- 1、下記の申込書同内容記入のメール送付)してください。(2025.7/15 まで)
- 2、受講費 10,000 円(税込)を下記口座にお振込ください。(2025.7/20 まで)
【振込先：三菱UFJ銀行・犬山支店(普)0135961 (株)DOU(ディー・オー・ユー)】

お申込みは、

下記内容をメールにて送信ください。もしくは FAX 番号（0568）62-8578

このまま送信（FAX 送信の場合もメールでお知らせください）。

ヨガ、運動指導で QOL を即高める指導法講座～起き上がり編～ 申込書

お名前	女 ・ 男
	生年月日： 年 月 日
住所 〒	TEL () -
■受講形式：	<input type="checkbox"/> 対面希望 <input type="checkbox"/> Zoomによるオンライン希望
■受講希望日：	
■受講費の振込予定日：	2025. 月 日
※チェックをお入れください →	<input type="checkbox"/> 指導者・施術者の方 <input type="checkbox"/> 指導者・施術者の方 <input type="checkbox"/> 一般の方

(株)DOU (フィットネス総合研究所) 〒484-0002 愛知県犬山市栗栖 637-2

FAX (0568) 62-8578 TEL (0568) 62-8558 メール：info@fgi-jp.jp