

足首ねんざグセ、もう終わりにしませんか？

【指導者・施術者の方】足首ねんざグセ改善で 他の指導者との「違い」、「強み」をつくりませんか？

“足首・動きケア®ワンステップ講座

～案外見落とされている?! 足首・捻挫ぐせの原因を見抜く方法～

■足首の捻挫ぐせ、不調を繰り返しているのはなぜ?がわかる

- 最重要ポイント筋である「下腿の筋」とは?
 - カンタンだけど、すぐ効果につながる「下腿筋」のとらえ方とは?
 - 「扁平足」、「回外足」、「回内足」と筋の関係
 - 足首の捻挫グセ、不調を改善する「動き」とは?
 - 難しい漢字に惑わされない、現場ですぐ使える「解剖学」の学び方とは?
- クライアント・生徒さんを本当に良くしてあげたい指導者の方、足首・捻挫グセを終わりにしたい方のご受講を心からお待ち申し上げます。



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：【水曜日クラス】2026. 7月1日（水）13:00～14:10

【土曜日クラス】2026. 7月4日（土）13:00～14:10

【月曜日クラス】2026. 7月6日（月）10:00～11:10

費用：今回のご案内費用 **4,000円（税込）** ※「動きDOU」会員の方は**1,000円（税込）**です。

※今回の費用特典適用締め切り：(2026.6/22 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。(2026.6/22 まで)
- 2、**受講費 4,000円(税込)**を下記口座にお振込ください。(2025.6/26 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 のまま送信 (FAX 送信の場合もメールでお知らせください)。

足首・動きケア®ワンステップ講座 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：	2026. 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