



差別化されたプログラム、これからの最新健康法 VRC®プログラム 指導法習得セミナー

フィットネス
施設 20ヶ所
以上で
実施中

講師：菊賀信雅（株式会社プロフィットジャパン代表取締役、茨城大学教育学部講師、国立健康栄養研究所 協力研究員、財団法人日本健康スポーツ連盟研究員、東京医科大学公衆衛生分野専攻生）

山野井好晴（株式会社プロフィットジャパン事業開発部・運営本部部長 コンビニフィットネス エグゼクティブトレーナー）

VRC®は、プレウォーミングアップとして最も新しいトレーニング方法です。血圧計の要領で短時間（10秒以内）に静脈や血流制限を行うことで、「熱い!」と感じるほど血流が促進され、体温を上昇させ、代謝がアップします。継続的に行うことで、冷えやむくみなどの原因となる血流不足が改善され、メタボの解消やアンチエイジング効果、筋力アップ、ダイエットや痩身効果が期待できます。この方法は、不定愁訴の解消や、ロコモティブシンドロームやサルコペニア（加齢性筋肉減弱症）の進行を抑えるための画期的な方法として注目されています。VRC®とは「Vein Return Constriction」の略語で、日本語では「静脈血還流制限法」と呼ばれます。VRC®の考え方や技術を正しく習得し、安全で効果的な健康づくりのプログラムとして広くたくさんの方々に手軽にご利用いただき、またパーソナルトレーナーが差別化を図るためのテクニックとして積極的に活用いただくために、今回のセミナーを企画いたしました。その基本的な考え方、具体的な指導法とプログラムの展開の仕方を丁寧に紹介します。今後のパーソナルトレーナーの基礎テクニックともなるべき内容を習得し、業績アップを目指しましょう。

◎ 講義内容

9:45 受付開始

10:00 【健康産業を取り巻く社会的背景】講師：菊賀信雅
）
・今後のフィットネスの方向性とコンディショニングプログラム
10:50 ・施設におけるVRCの位置づけと有料プログラムについて

11:00 【VRCトレーニングについて】講師：菊賀信雅
）
健康づくりとVRCトレーニング

12:15 ①VRCウォームケア ②VRCトレーニング ③VRC貯血法
④血流制限下のトレーニングを安全に行うために ⑤GH（成長ホルモン）の作用と効果

12:15～ 昼食

13:15 【VRC実習】講師：菊賀信雅／山野井好晴
）
①VRCウォームケアの基本指導 ②VRCトレーニングの基本指導
14:30 ③VRC貯血法の基本指導 ④VRCトレーニングの応用

14:30～ 【質疑応答】

日時 2014年6月20日（金）・29日（日）・7月7日（月）※3日間とも同じ内容です
場所 コンビニフィットネス日暮里 8階
〒116-0013 東京都荒川区西日暮里2-18-7 三友日暮里駅前ビル8階
03-3803-7200（5階にて受付します）
（JR日暮里駅東口より徒歩約30秒、日暮里舎人ライナー日暮里駅より直結）
人数 各日10名
参加費 5,400円／人（税込）早期割引4,860円／人（税込）【5月末までにお申込・ご入金の方】
※ご入金後のキャンセルによるご返金はできませんのでご注意ください。
申し込み お申込み書をファックスの上受講可否確認後、受講料をお振込みください。
三菱東京UFJ銀行 浅草支店 普通 3841652 振り込み期日：セミナー開催日の一週間前まで



◎ お問い合わせ・お申し込み 株式会社プロフィットジャパン Fax.03-3803-7201 tel.03-3803-7200

主催：株式会社プロフィットジャパン 後援：クラブビジネスジャパン

お申し込み書

貴社名

クラブ名

ご住所〒

Tel.

Fax.

E-mail.

受講者名

1

役職

参加希望日

2

役職

☐ 6/20（金）

☐ 6/29（日）

☐ 7/7（月）

※後日詳細のご連絡をいたしますので、お電話番号とEメールアドレス（またはFAX番号）をはっきりとご記入ください。3名以上のお申し込みの場合はコピーしてご使用ください。