

# PENALTYBOX®

## インストラクター認定講習会

フィットネス  
プログラム

アスリート

キッズ

シニア

リハビリ

アメリカ発の最新フィットネスツール「ペナルティーボックス」

屋外・屋内問わず利用でき、子どもから高齢者まで簡単に使用できる運動ツールです。一つのツールで、2つの形状(ハードル・フラット)になり、無数のワークアウトが可能になります。四角い目標物に対し、視覚的、感覚的に動くことは、運動を通して無限の可能性を引き出します。本セミナーでは「アジリティの必要性」はもちろん、ペナルティーボックスを用いての「基本的な動き」「対象者別の指導方法」などをお伝えし、参加された皆様が受講した後すぐに、ペナルティーボックスを使用して運動指導ができることを目的としています。

新しいフィットネススタイルの提案 ~誰でも・どこでも・いつでも~  
トータルワークアウト 明日から指導現場に使えるセミナー

2022年 **9/5** 月 | 10:00 ~ 17:00  
(開場 09:30)

### ■ 担当講師 紹介



ペナルティーボックス JAPAN  
スーパーバイザー 佐藤 麻未

### ■ TOKINO (株)トキノカンパニー

### トキノサイクリングフィットネス(荻窪)

〒167-0043 東京都杉並区上荻 1-24-10-2F

- 定員 : 15名
- セミナー料金 : 30,800円(税込)
- お申し込み方法 : 参加申し込みフォームよりお申込みください。
- 参加者特典 : オリジナルマニュアル・オリジナル音源・認定証・ペナルティーボックス1個
- 持ち物 : 運動靴・運動着・筆記用具・その他必要と思われるもの
- スケジュール(予定)
  - 10:00 ペナルティーボックスとは
  - 11:00 基本的な動き
  - 12:00 フィットネスプログラム = 休憩 45分 =
  - 14:00 フィットネス・アスリート・キッズ
  - 15:00 低体力者・シニア
  - 16:30 認定テスト



**PENALTYBOX®**  
JAPAN

お申し込みはこちらから！

<https://appy-epark.com/prepay/010775/27070?lecturerid=16013>

□お問合先 ペナルティーボックスジャパン事務局  
TEL 03-6383-5562

