

# FTPシンポジウム

☆FTP新旧プログラムを含む各プログラムの紹介ワークショップを開催いたします！もちろんワークショップを担当する講師陣はベテランのFTPマスタートレーナー達が勢ぞろい！こんな機会めったにないですよ～FTP会員の方はもちろん、一般の方もお申込することができます。また、スポーツクラブ関係者の方々のご見学も検討しておりますので、クラブ導入などご興味・ご相談等ございましたら是非ご連絡下さい。

## 1日目 4月16日(水)

	時間		内容	ポイント	講師	FTP会員	一般
①	10:00-11:00	60	BOSUバランストレーナー・バラストボール	WS:2	小出依子	¥3,000	¥4,000
②	11:15-12:15	60	Balletone	WS:2	野村千絵	¥3,000	¥4,000
③	12:30-13:30	60	FTP Yoga for Fitness	WS:2	野村千絵	¥3,000	¥4,000
④	13:45-15:30	105	マタニティピラティス	B-UP:4	佐藤摩実	¥3,500	¥4,500
⑤	15:45-16:30	45	BODYBAR	WS:2	井出由起	¥2,000	¥3,000

## 2日目 4月17日(木)

	時間		内容	ポイント	講師	FTP会員	一般
①	10:00-11:00	60	GRAVITY Pilates	WS:2	石川沙樹	¥3,500	¥4,000
②	11:15-12:00	45	GRAVITY Group	WS:2	野村健一郎	¥3,500	¥4,000
③	12:15-13:15	60	GRAVITY Matwork	WS:2	石川沙樹	¥3,500	¥4,000
④	13:30-14:15	45	GRAVITY PersonalTraining	WS:2	野村健一郎	¥3,500	¥4,000
⑤	14:45-15:30	45	Equipment Pilates	WS:2	石川沙樹	¥2,000	¥3,000
⑥	15:45-16:30	45	野村健一郎によるスペシャルエアロ	WS:2	野村健一郎	¥3,500	¥4,000

※会場は国立オリンピック記念青少年総合センターとなります。小田急線「参宮橋駅」徒歩7分。

※全て「中練習室 41」となります。

※控え室ございます。

FTPJAPAN

〒104-0061 東京都中央区銀座3-14-13

第一厚生館ビル2F

TEL03-6226-6747 fax03-6226-6748

