

ASP Trainer School Curriculum

評価法・シミュレーション

実際のセッション（パーソナル指導）を行いデビューに向けた仕上げを行います

評価法
シミュレーション

カウンセリング

姿勢評価

トレーニング

ストレッチ

評価法・シミュレーションを学ぶことによって得られること

トレーニング指導前の、カウンセリングや姿勢評価など評価法について学ぶ事が出来る章です。
また、トレーニング指導やストレッチ指導も含めて、実際のセッション（パーソナルトレーニング指導）を行い
トレーナーデビューとして仕上げを行っていきます

