

10月15日(木)にJSS高知との合同研修会が行われました！

今回は「姿勢美人ウォーキング」と「コンティニユアスクロールの指導法」  
について各スクールで話し合いと発表を行いました！



姿勢美人ウォーキングはストレッチや姿勢を意識したウォーキングを行い

**普段の姿勢をまっすぐキレイ**に修正していくコースです！

コンティニユアスとは連続という意味で手の動きが止まらずスムーズな

動きのクロールをコンティニユアスクロールと言います！

今回の研修会で復習また学んだ事を身に付けて、会員の皆様により良い指導を

ご提供していけるようにスタッフ一同頑張っていきます！