

NO.	カリキュラム
1	パーソナルトレーニング概論
2	コンディショニング理論 / トレーニング理論①
3	機能解剖学 / 運動生理学
4	コンディショニング実技 姿勢評価
5	コンディショニング実技 動作評価
6	ペアストレッチ 上肢
7	ペアストレッチ 下肢
8	トレーニング実践 BIG3
9	トレーニング実践 バーベルエクササイズ ①
10	ペアストレッチ 上肢
11	ペアストレッチ 下肢
12	トレーニング実践 バーベルエクササイズ ②
13	トレーニング実践 モビリティドリル
14	トレーニング実践 コレクティブエクササイズ ①
15	トレーニング実践 BIG3
16	トレーニング実践 コレクティブエクササイズ ②
17	トレーニング実践 ダンベルエクササイズ ①
18	トレーニング実践 ダンベルエクササイズ ②
19	整形外科的疾患に対するアプローチ方法
20	トレーニング実践 自重エクササイズ
21	パーソナルセッションの組み立て方
22	ロールプレイ
23	ロールプレイ
24	修了テスト