

脳活性フィットネス

視るが姿勢を作り、
姿勢が運動を変える。
脳活性であなたを変える。



脳科学を取り入れた
最新メソッド

フローとゾーンを体得しよう！

インストラクターとしての
成長をバックアップ

視る、姿勢、脳活性のノウハウを学べる！



ポーズフィットインストラクター資格制度のご案内

ポーズフィットは、これまでのフィジカルフィットネスにアウトドアカルチャーとエクストリームスポーツのエッセンスを取り入れ、自身が持つ潜在的なパフォーマンスを、フロー・ゾーンという脳科学により引き出す画期的な資格制度です。

フィットネス

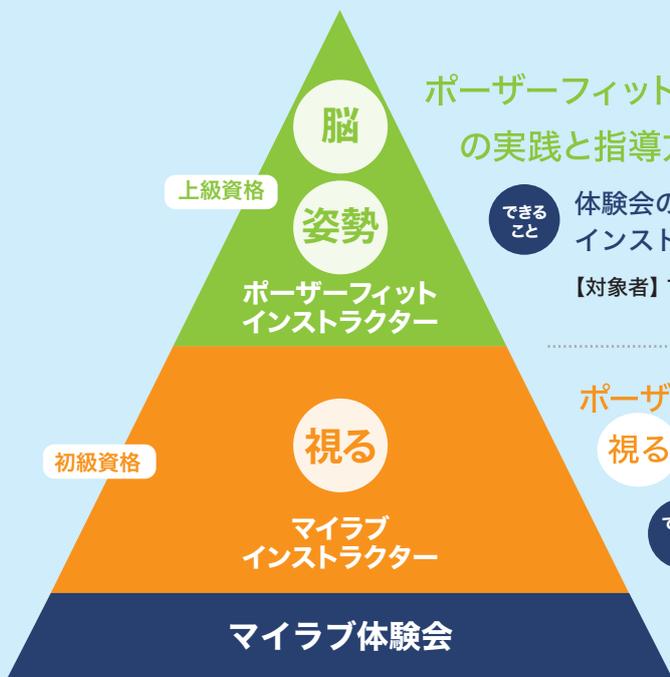
×

エクストリームスポーツ

×

脳科学

精神と身体のパフォーマンスが向上する



ポーズフィットメソッドの概念 **見る** **姿勢** **脳** 活性の実践と指導方法の取得。フローとゾーンを学ぶ。

できること 体験会の開催とマイラブインストラクターを養成できる。インストラクターとして高みを目指す方へ。

【対象者】マイラブインストラクター

ポーズフィットの基本メソッド【マイラブ】を学び、**見る**の大切を理解する。

できること 経営するスタジオなどでマイラブ体験会の開催や活用ができる。

【対象者】体験会の参加者

「マイラブ®」は「見る」にフォーカスしたフィットネスメソッドです。

資格取得までの流れ



マイラブを体験しよう



マイラブ体験会

ポーズフィットメソッド「見る」の体験会。不安定な遊びを通して脳が活性化します。

キッズ～シニアまでお気軽に体験できます。

2,000円 (税別) / 1時間



マイラブインストラクター

「見る」にフォーカスしたフィットネスメソッド「マイラブ」を学べる資格です。

費用 16,000円+年会費1万円

期間 3時間 (オンラインでも可)



ポーズフィットインストラクター

事業の拡大を目指す方に。ストレッチポールを活用したフローとゾーンのメソッドが学べる資格です。

費用 180,000円+年会費1万円

期間 2泊3日 or 15時間 (オンライン含む)

※全て税別です。

キッズから
シニアまで
期待できる
効果

Expected Effects

女性

美しい姿勢をつくる
イライラを解消する

Expected Effects

ビジネスマン

創造性や思考力強化
心身の回復力向上

Expected Effects

キッズ

運動能力の向上
学習能力の向上

Expected Effects

シニア

脳年齢の若返り
歩行中の転倒防止