

章	項目	週
第1章 NESTA PFT	パーソナルトレーニングシステム	1週目
	パーソナルトレーニングシステム	
	パーソナルトレーニングシステム	
第2章 NESTA PFT	運動生理学	2週目
	運動生理学	
	運動生理学	
第3章 NESTA PFT	機能解剖学	3週目
	機能解剖学	
	機能解剖学	
第4章 NESTA PFT	生体力学	4週目
	生体力学	
	生体力学	
第5章 NESTA PFT	柔軟性	5週目
	柔軟性	
	柔軟性	
第6章 NESTA PFT	栄養と代謝	6週目
	栄養と代謝	
	栄養と代謝	
第7章 NESTA PFT	第7章 特別な集団	7週目
	第7章 特別な集団	
	第7章 特別な集団	
第8章 NESTA PFT	評価	8週目
	評価	
	評価	
第9章 NESTA PFT	プログラム設計	9週目
	プログラム設計	
	プログラム設計	
第10章 NESTA PFT	エクササイズの実践	10週目
	エクササイズの実践	
	エクササイズの実践	
第11章	安全管理・救急措置	11週目
第12章	運動心理学	
第13章	パーソナルトレーニングのビジネス	
第14章 NESTA PFT	NESTAセールスの考え方	12週目
	NESTAセールスの考え方	
	NESTAセールスの考え方	
DAY1	JFTAファンクショナルトレーナー認定講習 機能解剖(上肢)	7週目
DAY2	JFTAファンクショナルトレーナー認定講習 機能解剖(下肢・体幹)	
DAY3	JFTAファンクショナルトレーナー認定講習 メソッドロジー	8週目
DAY4	JFTAファンクショナルトレーナー認定講習 測定評価①	
DAY5	JFTAファンクショナルトレーナー認定講習 測定評価②	9週目
DAY6	JFTAファンクショナルトレーナー認定講習 コアトレーニング・ウォームアップ	
DAY7	JFTAファンクショナルトレーナー認定講習 トレーニング理論	10週目
DAY8	JFTAファンクショナルトレーナー認定講習 スピードトレーニング・アジリティトレーニング	
DAY9	JFTAファンクショナルトレーナー認定講習 プライオメトリクス	11週目
DAY10	JFTAファンクショナルトレーナー認定講習 ストレngths①	
DAY11	JFTAファンクショナルトレーナー認定講習 ストレngths②	12週目
DAY12	JFTAファンクショナルトレーナー認定講習 ESD Regeneration	
DAY13	「稼げる」パーソナルトレーナーになる為のマインドセットとセルフブランディング	13週目
DAY14	「稼げる」パーソナルトレーナーになる為のマインドセットとセルフブランディング	
DAY15	「誰でも簡単にお客様を満足させられる」 KOHRIMANメソッド	14週目
DAY16	「誰でも簡単にお客様を満足させられる」 KOHRIMANメソッド	
DAY17	「畳一帖」で効果を出すマニュアルレジスタンステクニック	15週目
DAY18	「畳一帖」で効果を出すマニュアルレジスタンステクニック	
DAY19	お客様を200%満足させるコーチングスキル	16週目
DAY20	お客様を200%満足させるコーチングスキル	
DAY21	成約率90%のカウンセリング技術、接客ロールプレイング	17週目
DAY22	成約率90%のカウンセリング技術、接客ロールプレイング	
DAY23	ボディメイク・ダイエットの為の基礎栄養学	18週目
DAY24	ボディメイク・ダイエットの為の基礎栄養学	
DAY25	「売れる」パーソナルトレーナーの為のアセスメントとコレクティブエクササイズ	19週目
DAY26	「売れる」パーソナルトレーナーの為のアセスメントとコレクティブエクササイズ	
DAY27	ハイブリッドトレーニングのプログラミングとケーススタディ	20週目
DAY28	ハイブリッドトレーニングのプログラミングとケーススタディ	
DAY29	お金をかけずに集客するマーケティングと実践	21週目
DAY30	お金をかけずに集客するマーケティングと実践	
DAY31	ハイブリッドトレーナー認定テスト	22週目
DAY32	ハイブリッドトレーナー認定テスト	