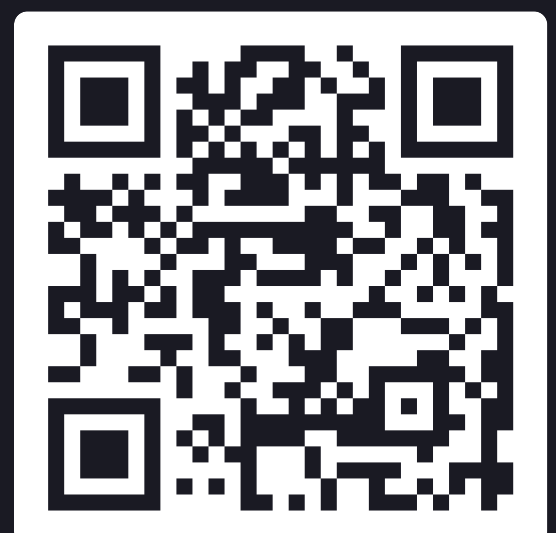




WELCOME TO TOTALFIT

Become a Body, Mind, and Spirit Coach or
improve your coaching level at the Totalfit
Level 1 Training in Yokohama, Japan





WHAT IS TOTALFIT? トータルフィットとは？

“トータルフィット”は、運動を通して個人や企業などのグループの健康習慣をサポートするフィットネスの団体です。年齢、性別問わずすべての人を対象としており、それぞれの能力を引き出し、向上させることを目指しています。オンラインでのコーチング、対面でのトレーニング、スポーツパフォーマンス、護身術（護身用のワークアウト）、年齢層ごとのグループに合わせた運動に加え、コンサルティング、弟子入り（マネージメント等のトータルサポート）、ビジネスデジタルエコシステムインフラストラクチャのサービスを行います。

“トータルフィット”は独自のシステムを重要視しています。（他社のフィットネスシステムとの併合は考えておりません）そのため、このシステムを単独で活用することはもちろん、既存のフィットネスと併用して、より強化することも可能です。

現在この“トータルフィット”は世界90カ国以上、数千のコーチに選ばれており、今も増え続けています。

WHAT IS TOTALFIT LEVEL 1 TRAINING?

トータルフィット・レベル1トレーニングとは？

三日間の対面トレーニングを通して、独自のメソッドの考え方、体や心の鍛え方について学びます。レベルの高い、資格を持ったインストラクターのチームが、各国の100人以上いる専門家によって書かれたカリキュラムを座学と実践を通して、しっかりとガイドします。共にワークアウトする機会も、もちろん用意しています。L1トレーニングを修了すると、トータルフィットを取り入れている各国のフィットネスチームの一員となることができます。

アスリート対象のフィットネスを知識や理解を深めて行いたいと考えている方、初心者からしっかりと指導していきたい方、どちらの方にもおすすめのコースです。

BECOME A CERTIFIED TOTALFIT COACH

トータルフィット・レベル1 資格取得コースの内容

日にち

< 3日間 >
8/30(金)10:00~17:00
8/31(土)10:00~17:00
9/1(日)13:00~20:00

場所

神奈川県横浜市
栄区飯島町1491
スポーツクラブのあ

概要

3日間の
対面式講義

費用

3日間
32,000円

宿泊

遠方から来られる方は
宿泊場所（本郷台キリス
ト教会内宿泊棟）を
ご用意できます。メー
ルでご相談ください。

WHAT'S IN THE LEVEL 1 TRAINING

トレーニングレベル1の内容



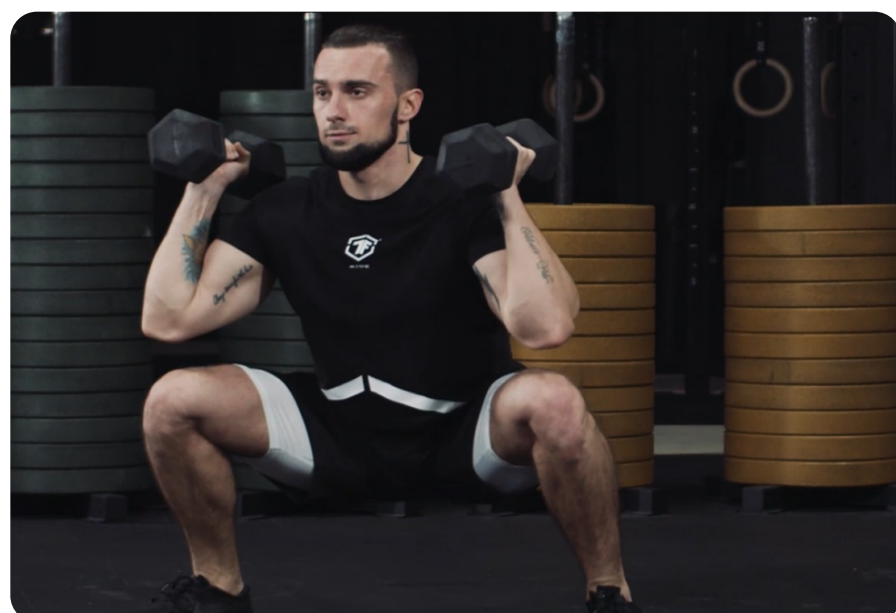
座学



スモールグループでの
セッション



実技トレーニング



トータルフィットの
基本の動き



コーチが1対1で
アドバイス



試験とトレーナー資格

WHAT YOU'LL LEARN 学ぶことができる内容

- 最適な健康- 身体、心、精神を鍛える
- トータルフィットのスタンプ- 総体的な運動の方法
- トータルフィットコーチの枠組み
- 健康的なライフスタイル習慣の重要性
- トータルフィットのプログラム
- 健康的な食生活（導入）
- 負傷とその予防に関する総論

WHAT YOU'LL RECEIVE 得られるもの

- トータルフィットレベル1トレーナーのライセンス
- トータルフィットのコーチ陣との繋がり
- トータルフィットトレーニングの資料へのアクセス
- トータルフィット八週間プログラムへのアクセス
- トータルフィットのデジタルエコシステムへの参加

REGISTER TODAY

登録はお早めに！こちらから！

totalfit.me/yokohama



DOWNLOAD APP

アプリのダウンロードもできます！

totalfit.app



CONTACT HOST お問い合わせ先

月井サムエル
090-1257-8412
samueltsukii@gmail.com