JARTA Training Map

		対面サポート	ホームGym	Online Training Program						オンラインセミナー	トレーナーカレッジ	認定スポーツトレーナーコース
		または サイバープラン（オンライントレーニング）		ベース LEVEL 1-3	バランスボール LEVEL 1-3	体幹	パフォーマンスストレッチ	リカバリー	FITNESS	オンラインセミナーページに選択指標あり		
立場から選ぶ	トレーナー フィジカルコーチ 初級	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	◎	◎	◎
	トレーナー フィジカルコーチ 中級以上	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	◎	◎	◎
	指導者	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	○	◎	◎	◎
年代・カテゴリから選ぶ	プロ・プロを目指している人	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎		
	アマチュア 上級	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎		
	アマチュア 中級	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎		
	アマチュア 初級	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		
	高校生・大学生	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		
	小・中学生	◎	◎＊	◎＊	◎＊	◎＊	◎＊	◎＊	◎＊	◎		
	小学生未満	◎										
目的から選ぶ	パフォーマンスUP	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎		
	ケガを繰り返している人	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎		
	ケガからの復帰	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎		
	体のトラブルを防ぐ（腰痛・肩こり・膝痛など）	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎		
	ダイエット・フィットネス	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎		

＊12歳以下保護者必要