

NCA

筋肉を整えて、
身体の動きをスムーズにしませんか？

ボディコンディショニング

NCA...日本コンディショニング協会

ベーシックコース

「コンディショニング」の基礎知識と
セルフコンディショニングの方法を身につけます。

時間 10:15~11:15

参加料 各月 2,000円 (保険料、指導料を含む)

アドバンスコース

ベーシックのコースの内容にハーフポールを使った
トレーニングが加わります。

時間 10:15~11:45

参加料 各月 2,500円 (保険料、指導料を含む)

ボディコンディショニングとは？

「身体の調子をいい状態に整えること」です。
正しい筋肉の使い方や骨の配列を体に再教育させ、
動きやすい身体を作ることを目指します。
激しい運動ではなく、ストレッチのような動きで
身体を整えるため、どなたでもご参加できます。

水泳の動き、
日常動作が
ラクになる。



背骨

軸づくり

脚

足首・膝

太もも

肩

首・肩甲骨

周りの筋肉

※教室の進行状況によっては
順番が前後する場合がございます。

日程 | 水曜開催 各月3回

8月	-	5日、19日、26日
9月	-	9日、16日、30日
10月	-	7日、14日、21日
11月	-	4日、11日、18日
12月	-	2日、9日、16日
1月	-	13日、20日、27日
2月	-	10日、17日、24日
3月	-	3日、10日、17日

会場

秋田県立総合プール

〒010-1623 秋田市新屋町字砂奴寄4-6 (向浜スポーツゾーン内)

講師

関村 幸子 (NCA認定コンディショニングトレーナー)

対象

16歳以上 定員 12名

お申込み

お電話またはプール窓口にて受付けます

受付期間

開催月前月の第3水曜日から

お申込み

☎018-895-5056

お問い合わせ

受付時間 | 月曜~金曜 9:00~16:30

※当プログラムは水に入らない、陸上で行うものです

※参加料は各月の初日に受付窓口にて納入していただきます