

NCA ボディコンディショニング

～動かしやすい体づくり～

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 3,000円 (保険料、指導料を含む)

日程

水曜日開催/各月3回

| | |
|-------------------|-------------------|
| 4月-28日(※) | 10月-6日、13日、20日(※) |
| 5月-12日、19日、26日 | 11月-10日、17日、24日 |
| 6月-2日、9日、23日 | 12月-1日、8日、15日 |
| 7月-14日、21日、28日(※) | 1月-12日、19日、26日 |
| 8月-11日、18日、25日 | 2月-2日、9日、16日 |
| 9月-8日、15日、29日 | 3月-2日、9日、16日 |

※ 体験をご希望される方は、体験日(4月28日、7月28日、10月20日)を設けておりますのでご参加ください。

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コア(体幹深層筋)トレーニングが加わります。

時間 10:15～12:00 (休憩含む)

参加料 各月 4,000円 (保険料、指導料を含む)

コンディショニングとは?

「筋肉の動きを整える運動」です。同じ動きを繰り返すことで、硬くなった筋肉を本来の柔らかく収縮できる状態に戻します。これによって、姿勢が整い動かしやすい体に改善されていきます。脱力運動と軽度の筋トレを組合わせておこないます。

水泳・ジョギングなど
アクティブな方の

体の軸づくり、
ケガ予防に!!

筋肉の動きの
アンバランスを整え

日常動作を
楽に動きやすく

自ら改善し
快調な体づくりを
目指しませんか?

首・肩甲骨
周りの筋肉

肩

背骨まわり・
体幹の筋肉

背骨

脚

足・膝・股関節
周りの筋肉

※教室の進行状況によっては、順番が前後することがございます。

会場

秋田県立総合プール

〒010-1623 秋田市新屋町砂奴寄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

※当プログラムは水に入らない、陸上で行うものです

受付期間

開催月前月の第3水曜日から

お申込み
お問い合わせ

☎ 018-895-5056

受付時間 | 月曜～金曜 9:00～16:30

※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