

令和2年度 NCAボディコンディショニング 開催要項

- 1 趣 旨 身体の状態にあわせて運動処方し、骨配列と筋肉のリセットにより身体能力をスムーズに発揮できる状態を目指す。
- 2 主 催 一般財団法人秋田県総合公社 向浜スポーツゾーン総合事務所
- 3 期 日 【水曜日開催／各月3回】

<u>8月</u>	5日、19日、26日
<u>9月</u>	9日、16日、30日
<u>10月</u>	7日、14日、21日
<u>11月</u>	4日、11日、18日
<u>12月</u>	2日、9日、16日
<u>1月</u>	13日、20日 (◎)、27日 (◎)
<u>2月</u>	10日、17日、24日
<u>3月</u>	3日、10日、17日

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、今後の情勢によって、開催を中止する可能性があります。ご了承くださいますようお願いいたします。
- 4 時間・内訳 受付 9：50～
教室〈ベーシックコース〉 10：15～11：15（60分）
初めてお申込みの方はベーシックコースにご参加いただきます。
〈アドバンスコース〉 10：15～11：45（90分）
前半60分はベーシックコース、後半30分がアドバンスコースのメニューです。
前・後半続けての受講となります。
- 5 会 場 秋田県立総合プール 2階会議室（水には入らない、陸上で行うプログラムです）
(◎) 1月20・27日は、県立武道館で行います。
- 6 対象・定員 16歳以上 12名
※お申込みの際に健康状態に関するチェック項目があります。
健康状態によっては参加できない場合もあります。
- 7 テーマ ○背骨まわり（軸づくり）○脚（足首・膝・太もも）○首、肩甲骨まわりの筋肉の順に、各2回ずつ行っていきます。
※教室の進行状況によっては、順番が前後する場合があります。ご了承ください。
- 8 講 師 関村 幸子（NCA認定 コンディショニングトレーナー）
- 9 参加料 〈ベーシックコース〉 各月2,000円（保険料、指導料ほか含む）
〈アドバンスコース〉 各月2,500円（保険料、指導料ほか含む）
※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、今後の情勢によって、開催を中止する可能性があるため、従来と異なり、各月の初日に、受付窓口にて参加料をお支払いいただきます。お釣りの無いようにご準備ください。

- 10 申込み (1) 受付期間 開催月前月の第3水曜日受付開始
※新型コロナウイルス感染症予防のため、開催の判断は状況によって、変更する場合があります。ご了承ください。
- (2) 申込み方法・参加料納入方法
電話、または受付窓口へ直接お申込みください。お申込みの際は、コースをお伝えください。
各月の初日に受付窓口にて申込用紙の記入と参加料の納入をお願いいたします。
- (3) 申込み先 向浜スポーツゾーン総合事務所（県立総合プール内）
〒010-1623 秋田市新屋町字砂奴寄4-6
TEL 018-895-5056
受付時間：月曜～金曜 9:00～16:30
- 11 持ち物 動きやすい服装 飲料水 タオル（バスタオルとフェイスタオル各1本お持ちください）
- 12 その他 参加料には、プール、トレーニングルーム、シャワールームの使用料は含まれておりません。
教室終了後、それらを利用する場合は別途使用料がかかります。