

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

講師

対象

お申込み

受付期間

お申込み  
お問い合わせ

## 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)

関村 幸子 (NCA認定コンディショニングトレーナー)

16歳以上 **定員** 12名

お電話またはプール窓口にて受け付けます

開催月前月の第3水曜日から

☎018-895-5056

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