

Zoom  
アーカイブ有

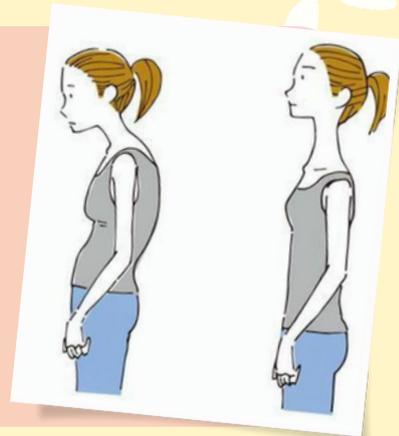
# 3月のレッスン

前編 **3/13** 火  
10:30-11:30

後編 **3/27** 火  
13:00-14:00

## 猫背改善レッスン

姿勢で気になる所はありますか？と聞くと多くの方が『猫背が気になる』とおっしゃいます。しかし、本当に胸椎まで丸くなっている方は稀です。頭の位置が耳や肩より前に来る『頭位前方変位』いわゆるスマホ姿勢が猫背っぽく見えている方がほとんどです。もちろん、その姿勢が続けば本当に背中が丸くなる円背へと猫背に見える姿勢は、首コリ肩コリはもちろん、腰痛の引き金になっている場合もあります。頭の位置を整えて美しい姿勢を手に入れましょう。



前編 **3/7** 金  
13:00-14:00

後編 **3/21** 月  
10:30-11:30

## 膝痛改善レッスン

膝が痛くて病院に行くと「年齢によるものだから仕方ないね」と、お医者さんに言われたという経験がある人が多いようです。そのまま人工関節の手術を勧められるということもあるので驚きです。膝痛は自分で予防することができます。年齢は関係ありません。膝は体重が大きくかかる関節ですから、長年の身体の歪みが膝の痛みとなって現れます。そうなる前に、身体の歪みを整え、膝への負担を減らし、そして荷重に耐えられる筋肉を手に入れておきましょう。



前編 **3/17** 木  
10:30-11:30

後編 **3/31** 木  
10:30-11:30

## だるさ改善レッスン

身体が重い、ぼーっとする、いつも疲れている…そんな「なんとなくだるい」状態を日常的に抱えている方は非常に多いです。だるさの原因は、筋肉を整えることで解決できます。疲労して硬くなってしまった筋肉を、元の柔らかい状態に戻していくのがコンディショニングです。加えて、老廃物代謝を促すリンパを整える手法も紹介します。毎日のルーティンに取り入れることで、疲れにくく、いつも元気な身体で過ごせるようになります。



**3/10** 月  
10:30-11:30

**3/24** 月  
10:30-11:30

## スタンダードレッスン

スタンダードレッスンは、運動指導者向けの内容です。今回は【首肩】【リンパ】の2本をお届けします。指導者向けの内容なので、コンディショニングを指導する際のポイントやコミュニケーション方法についても解説をしながら進めていきます。詳しく学びたい方は、NCAの基礎講座「首肩関節講座」や「リンパ講座」にご参加ください。



Zoom  
アーカイブ有

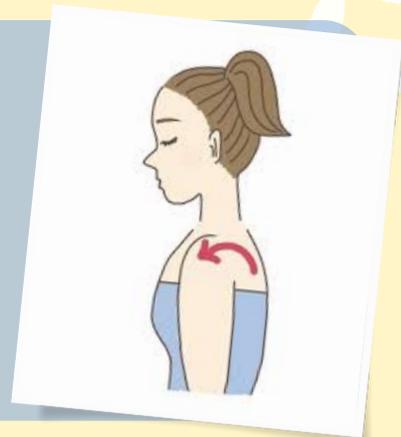
# 4月のレッスン

前編 4/10  
10:30-11:30

木

## 巻き肩

腕の使い方や、頭の位置が原因で、肩が前に出ている、いわゆる「巻き肩」状態を解消するためのレッスンです。巻き肩になっていると、首こりや肩こり、四十肩など、さまざまな不調に転じていきます。また、姿勢が崩れていることで、自身がなさそうに見えたり、バストが下がって見えたりします。見た目にも、機能的にも改善したい、巻き肩解消のプログラムを学びましょう。



後編 4/24  
0:30-11:30

木

前編 4/7  
10:30-11:30

月

## 腰痛

腰痛の原因は様々です。ですが、筋肉が影響を与えていることが多くあります。あなたの腰痛がどの筋肉を整えることで解決するのか、このレッスンでメカニズムと一緒に学びます。日中、腰が張ってくる方や、朝起きた時にぎっくり腰を警戒している方は、毎日のルーティンに腰痛予防のコンディショニングを追加して、不安なく、快適な日々を過ごせる身体を目指しましょう！



後編 4/21  
10:30-11:30

月

前編 4/8  
10:30-11:30

火

## 足の痛み

足裏、足指、足の甲、足首など、あらゆる足の痛みを予防・改善するためのレッスンです。足は私たちの身体を唯一地面に触れて支えてくれています。その負担は大きいものです。そして足の痛みがあることで、活動量が減り、外出の機会も減り、どんどん不調のループに入ってしまう。このレッスンでは、足だけにフォーカスして丁寧に整えていきます。足の不調に悩んでいる方は、ぜひ2回のレッスンで解決してくださいね。



後編 4/18  
13:00-14:00

金

4/14  
10:30-11:30

月

## スタンダードレッスン

スタンダードレッスンは、運動指導者向けの内容です。今回は【センター】【膝股関節】の2本をお届けします。指導者向けの内容なので、コンディショニングを指導する際のポイントやコミュニケーション方法についても解説をしながら進めていきます。詳しく学びたい方は、NCAの基礎講座「センター講座」「膝股関節講座」にご参加ください。

4/25  
13:00-14:00

金

