一般社団法人 日本コンディショニング協会（NCA）認定
後援：公益社団法人 日本フィットネス協会

（財）健康・体力づくり事業財団登録更新認定講習会
講師：NCA認定講師

ブレス（呼吸）
コンディショニング
6時間
ワークショップ

呼吸を究める！
1日20,000回の自然な「コアトレ」

資格単位継続

JAFA　6 ポイント　　AFAA　2 ポイント
NSCA　0.6CEU
健康運動指導士・健康運動実践指導者　5.8 単位

呼吸を見て、感じて、
呼吸に関わる
筋肉の仕組みと
働きを学び、
ほんとうのコアトレを
実践して身につける

講座カリキュラム

- ◆ コンディショニングとは
- ◆ Good Condition な状態について
- ◆ リセットコンディショニング、アクティブコンディショニングとは
- ◆ コンディショニング手順の解説
- ◆ 呼吸の機能解剖解説
- ◆ ブレスコンディショニング解説、実践

参加された方からの感想

●コンディショニングで呼吸が自分で体感できるほど深くなり、呼吸方法や筋肉の使い方を今後変えていきたいと思いました。・体は考えられないくらい軽くなり、ビックリです！！
●ホントにウエストダウンするのかと半信半疑でしたが、−7cm！！ただそれだけではなく、立ち易くなり、呼吸が楽になったことを実感できました。
●胸腰部、腕など、ブレスで解決すると思っていなかったところまで楽になって満足です。
●講座前後でこれほど身体の調子の違いが感じられることに驚きました！肩こりがありましたが呼吸で改善されて身体が楽になりました。
●解りやすく、変化をしっかり実感できた。呼吸を目で見ることが出来るということも筋肉の動きで見るということ、新鮮でした。

お申込は便利なNCAサイトから

24 時間スマホからも申し込み可能！
カリキュラム詳細、講座日程も掲載。

簡単！

https://www.e-nca.jp/

QRコードを読み取るだけ！

一般社団法人　日本コンディショニング協会（NCA）
東京都世田谷区太子堂 4-4-1 来るビル 4F
TEL　03-5779-6814（平日9:00 ～ 18:00）

こんなクライアントさんがいる方へ

- ◆ ウエストを細くしたい
- ◆ 姿勢を良くしたい
- ◆ 楽に呼吸をしたい
- ◆ 気持ちも身体もスッキリしたい
- ◆ 呼吸が浅いと感じている