NCA
NIPPON CONDITIONING ASSOCIATION

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

リンパ
コンディショニング
6時間
ワークショップ

筋肉を整えてリンパ節、リンパの流れをスムーズに…

資格継続単位

JAFA　6 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

オリジナルメソッド『リンパコンディショニング』のスキルが身につく講座です。リンパの滞りが解消すると、驚くほど全身が軽くスッキリします。
肩こり、冷え、むくみなどの不調をお持ちの方も、ご自身の身体でその変化をご確認下さい。機能解剖を利用したセルフでのコンディショニング方法、コツ、実例を交えて、ご自分の指導に応用できるよう、レッスンテクニックもあわせて詳しく解説します。

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
- ◆ リンパの機能解剖解説
- ◆ リンパコンディショニング解説、実践

参加された方からの感想

●リンパとは…から始まり、コンディショニングまで詳しく説明いただきました。
●さする・圧す・流すだけでこんなにも体が楽になるとは、とてもビックリしました!!
●筋肉とリンパの関係性などとても分かりやすく、整える事がどれだけ大切なことかを改めて感じました。普段から股関節のあたりにつまった感覚があったのですが、コンディショニング後すぐにスッキリし、脚が動かしやすくなった事に驚きました。
●きつい柔軟をしなくても身体が軽くなり、血流が良くなる事も実感できて良かったです。
●コンディショニングする事によって本来の力が出せるという事がわかった。老廃物を出すという事がとても大事なことだと感じた。その流し方が今日勉強できて良かった。

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/

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）

QRコードを
読み取るだけ！

こんなクライアントさんがいる方へ

- ◆ むくむ
- ◆ だるさを感じる
- ◆ 冷える
- ◆ 疲れが抜けない
- ◆ 急に太ってきた