

センター  
コンディショニング  
6時間  
ワークショップ

# 「体幹トレーニング」 を学ぶ!

資格  
単位  
継続

JABA 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

- ✓ 体幹の機能解剖について  
明確に知りたい方
- ✓ 正しい腹直筋の  
トレーニングを知りたい方
- ✓ カラダの軸ができ、  
手足がラクに動く感覚を  
体験したい方



## 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
- ◆ 体幹の機能解剖解説
- ◆ 体幹トレーニングとコアトレの違いについて

## 参加された方からの感想

- シットアップ奥が深かった! 腹直だけに効かせるのを今後も続けて習得したいです。腹割れること目指します。身体が楽になりました!
- 背中が楽になりました。体の変化が本当によくわかりよかったです。足の長さもそろい、足裏の着き方まで変化!! 早速伝えていきたいと思えます。
- 起始・停止のしくみからの動作や、理由の説明がしっかりあったので納得することが出来て学べました!
- 背骨がしっかり伸びたのが分かります。リセット後の身体の動かしやすさに驚きました。
- 腹筋だと思っていたのに、大腰筋を使っていたなんて、いい発見でした。

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/>

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

- ◆ 首・肩・背中のこりを解消したい
- ◆ 長時間座って仕事をする方
- ◆ スポーツ愛好家
- ◆ 背中が丸まってきた方