

コンディショニング インストラクター 認定講座（CI）

資格継続単位

JAJA
6.5 ポイント

従来の頑張っただけで疲れる運動とは違う、
小さな動きで筋肉を整え身体が
楽になる運動「コンディショニング」を
体験し、その基礎と指導法を習得できる
唯一の認定講座です。

自分自身で体調と体形を整える方法を習得し、ご自身や身近な方
のからだの調整や体調管理、運動指導にお役立てください。低強
度で場所も選ばない内容なので、子供から高齢者まで1畳くらいの
スペースで実施可能です。



超高齢化社会へ向かう日本において期待されている職種です！
コンディショニングインストラクターの活躍の場は、医療の現場にまで広がりを見せています。
まずはご自身のからだの変化を感じ、基礎を学び、大切な方へ伝えてみませんか？

講座カリキュラム

1. コンディショニング基礎理論、
コンディショニングインストラクターとは
2. Good Conditionな状態について
3. 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
4. コンディショニングの
基礎手順と伝え方
5. コンディショニング基本プログラム
「簡単コアトレ」解説&実践

参加された方からの感想

- 分かりやすく、ユーモアのある講座で、楽しく学ぶことが出来ました。「身体を整える」ことの大切さ、そしてそれがいかに現代人に必要か。お客様へお伝えすることはもちろん、まずは、自分自身もしっかり整えて「セルフコンディショニング」していきます！
- 論理立った話し方、指導方法、とても充実した内容でした。
- 指導方法など参考になり、大変面白いです。自分の体のためにも生徒さんの為にも続けていきたいです。
- グループエクササイズを活かせるメソッドを知りたかったので良かったです。

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！