Conditioning

コンディショニングクラブ Club

動画視聴だけの 参加も OK !

プログラムは 丸ごと引用OK!

ご自分の 体調改善にも!



特別講座

有吉与志恵_{先生}

10/7(金) 抗重力でのコンディショニング① ~四つ這いまでの過程~

10/28(金) 抗重力でのコンディショニング②

~膝つきランジの追いかけ方~



有吉与志恵_{先生}

10/10(月) 手指・前腕の コンディショニング



徳田篤子_{先生}

10/23(日) ダンサー向けレッスン

ダンス、新体操、バレエ、チアなど、様々な表現スポーツに共通するコ ンディショニングをお伝えします。ダンサーならではの目線で、どうす れば美しく、無理なく、不調なく踊れるのかを解説。他のスポーツとは 違った特徴をもつ表現スポーツならではの指導方法を実践します。

オンラインレッスン



岡川昭子先生

10/17(月) スタンダードレッスン~フットへ

10/24(月) ★アクティブシニア~ Part 1~



徳田篤子_{先生}

10/7(金) くびれメイクレッスン

10/28(金) スマホ首撃退レッスン



遠藤美佐緒先生

10/3(月) 背中美人レッスン

10/31(月) ヒザ楽コンディショニング



萩原聖人先生

10/13(木) ★リセット&アクティブ 50:50

~ Level 3~

10/20(木) スタンダードレッスン~首肩~

Mon	Tue	Wed	Thr	Fri	Sat	Sun
					1	2
3 遠藤先生 10:30-11:30	4	5	6	7 有吉先生 10:30-12:00 徳田先生 13:00-14:00	8	9
¹⁰ 有吉先生 10:30-12:00	11	12	13 萩原先生 10:30-11:30	14	15	16
¹⁷ 岡川先生 10:30-11:30	18	19	20 萩原先生 10:30-11:30	21	22	23 徳田先生 10:00-12:00
²⁴ 岡川先生 10:30-11:30	25	26	27	28 有吉先生 10:30-12:00 徳田先生 13:00-14:00	29	30
³¹ 遠藤先生 10:30-11:30						

コース変更を希望される場合は、月末までに必ずご連絡ください!



一般社団法人

日本コンディショニング協会

TEL: 03-5779-6814 (平日 9:00 ~ 18:00)

MAIL: desk@e-nca.jp

ご予約、詳しい内容は STORES 予約ページまたは下記へアクセス

日本コンディショニング協会 クービック



