

クライアントの健康を
本気で考えるあなたへ

体幹機能改善の手引き



一般財団法人 日本コアコンディショニング協会

動き続けられる毎日をすべての人へ

私たちは「人生100年時代」にいます。

しかし、その100年時代になった日本は、超高齢社会におけるさまざまな問題を抱えています。

「100年動き続けられる」身体でいることが現代人の共通した課題です。

便利を追求した今の社会環境下の中で動き続けられるために何を行ったらよいのでしょうか。

一駅手前で降りて歩く、階段を使うようにする、アクティブな趣味に取り組む...など。

そこで問題となるのが、人それぞれの「動きのくせ」です。

生活習慣や身体的な特徴等によって私たちは知らず知らずのうちに

自分が使いやすいように身体を動かす「動きのくせ」が身についています。

間違った身体の使い方で行くと、身体を痛めてしまい、

結局趣味を諦めてしまう、という結果につながります。

動く身体でいるためにやっていることが逆に動けない原因になってしまうのです。

動き続けるためには、使うべき身体の機能を正しく使いながら動くことが必要なのです。

自分の悩みの原因となる「動きのくせ」に気づき、本来使うべき機能を使えるように改善し、その習慣を身につけること。これが動き続け、やりたいことをやれる日常につながっていきます。

JCCAはこれを健康教育としています。

JCCAはこの健康教育を、目の前のクライアントのために、
クライアントに合わせて提供したいと願う健康教育者の方を通して普及することで、
世の中のすべての人の「動き続けられる」喜びをサポートし続けていきます。



Contents

- 》》》 01 コンセプト
- 》》》 03 体幹機能とは
- 》》》 04 体幹機能と代償診断®
- 》》》 05 再現性の高いコアコン
- 》》》 06 セルフコンディショニングへと導く
体幹機能改善パッケージ
- 》》》 07 体幹機能改善サービス
- 》》》 08 体幹機能改善サービスの成功事例
- 》》》 09 コアコンセミナーで学べること
- 》》》 11 セミナーロードマップ
- 》》》 12 対象者別セミナーロードマップの例
- 》》》 13 会長挨拶、協会ミッション
- 》》》 14 協会概要
- 》》》 15 入会案内、会員特典



体幹機能とは

体幹には、人間が健康を維持するためには欠かせない機能があります。

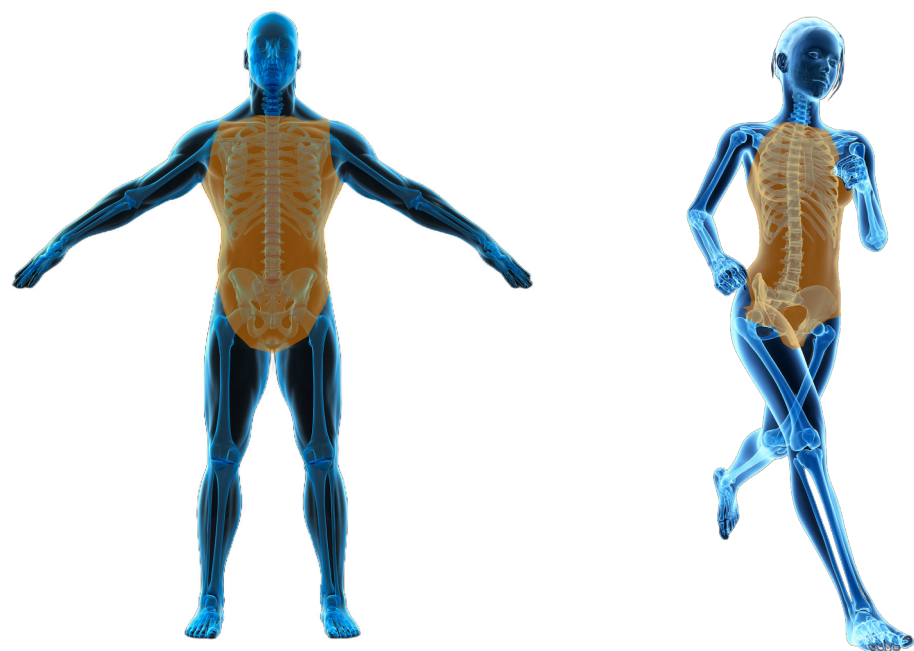
- 1、立つ、座るといった動きの中で姿勢を保持する機能
- 2、腕や脚を動かす際の軸としての機能

体幹が人間にとって、とても重要な部位であることがわかります。

しかしながら、体幹機能は使わないと衰えていきます。現代の便利な生活の中では、体幹機能を使わなくても生活できることが多いため、気づかないうちにどんどん低下します。

また、人は体幹機能が低下していても、他の筋肉や関節等が代わりに働き動かしてくれます。しかし、一定の年齢になってくると、自然と筋肉が衰え骨も弱くなったり変形していきます。そのため、気が付いた時には痛みがあり、動かせないという深刻な問題になっています。

つまり、体幹機能を改善することが問題の根本解決となり、体幹機能を維持させていくことが、将来の問題を予防することになります。



JCCA はコアコンディショニングの普及を通して、体幹機能の改善、維持をし続けてきた

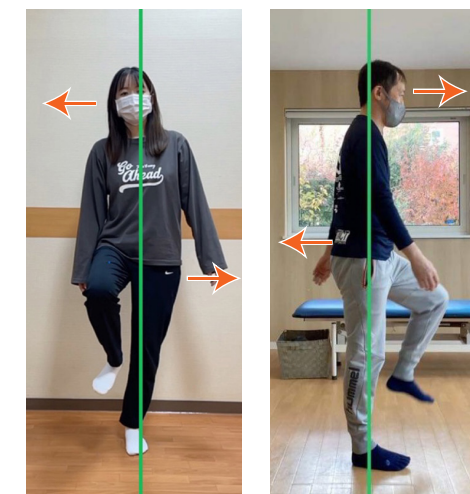
この体幹機能の働きを改善・向上させていくために JCCA が開発・普及しているのが「コアコンディショニング（コアコン）」であり、クライアント自らも実践できるメソッドです。

体幹機能の必要性と、その改善方法であるコアコンディショニングの
実践へと導くことができる運動指導者を健康教育者と呼んでいます。

体幹機能の低下と代償動作

体幹機能が低下すると、適切に身体を動かすことができず、動きの崩れが生じます。

ヒトは、本来行いたい動きができない場合、他の関節や筋肉でその動きを補完する働きがあります。これを代償動作と言います。

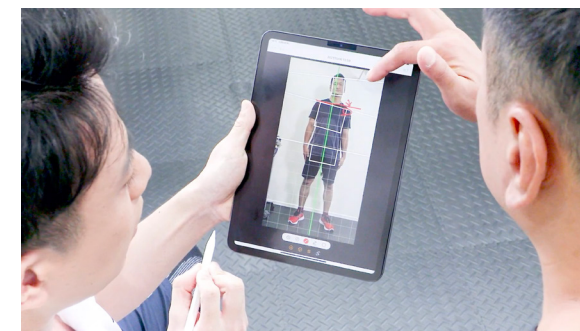


代償動作が生じている例

代償診断® とは

代償動作を適切に見極め、クライアントに共有し、体幹機能の衰えを理解してもらうこと。
代償診断® によってクライアントが継続的なエクササイズを実践することで、体幹機能の改善ができます。

代償診断® が不十分の場合 ...



- クライアントの抱える問題の原因がわからない
→適切なエクササイズの処方ができず、クライアントの変化を導くことができない
- クライアントとのコミュニケーションがうまくいかず、
エクササイズを習慣化してもらうことができない
→体幹機能改善エクササイズを習慣化させることができず、
クライアントの変化を導くことができない。

クライアントの目指す結果へと導き、選ばれる健康教育者になるためには、
代償診断® が不可欠なのです。

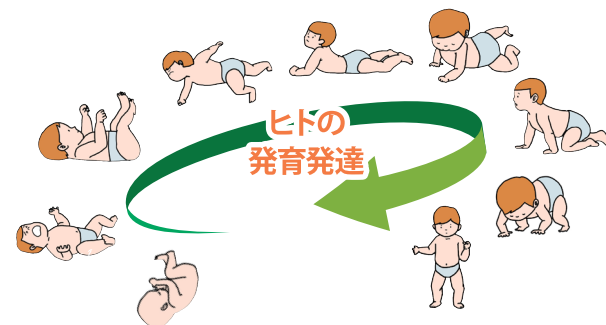
代償診断® の基礎セミナーについて
詳しくはこちら



代償診断の基礎（ステップ①・②）
JCCA 会員 19,800 円／会員外 23,100 円（いずれも税込）
ステップ①・②各 4 時間

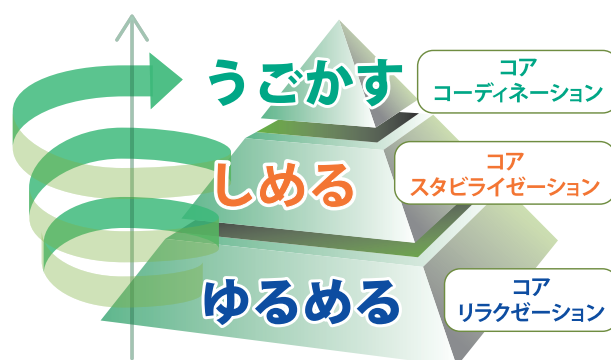
発育発達理論とは

人が生まれてから歩けるようになるまでの成長過程が、「体幹機能」を身につけるための重要なプロセスになっています。
赤ちゃんが生まれてから左右の足で歩くまでの順番は、効果的で再現性高い体幹機能改善のための順番になっています。
コアコンディショニングは全て発育発達理論に基づいています。



コアコンピラミッドについて

コアコンディショニングは、この赤ちゃんの成長過程を基に設計されています。
そして、この発達過程を目的別の3段階に分けて整理しています。



発育発達 目的別の三段階

コアリラクゼーション = 体幹をゆるめて整える

赤ちゃんが生まれてきた時のように歪みのない状態にすること、つまり緊張している体幹部の筋肉をゆるめて骨や関節などのアライメントを整える状態にします。

コアスタビライゼーション = 体幹を安定させて姿勢・動きの土台をつくる

赤ちゃんが「泣く」という呼吸運動を通じて体幹機能を活性化させているのと同じように、整えたアライメントを安定させ保たせることが目的です。

コアコーディネーション = 安定した体幹を土台にして体幹と四肢を効率的に動けるようにする

赤ちゃんは四つ這いやハイハイなど、様々な動きを行うことで、体幹と四肢の協調性を作っています。
このようにあらゆる環境の変化に対して、安定した体幹を土台にして体幹と四肢を効率的に動けるようにすることを目的としています。

誰でもコアコンディショニングピラミッドに沿って運動をすることで、体幹機能を改善させ、機能的な姿勢と動きを取り戻すことができます。
つまり、エクササイズ順番がとても大切になります。
発育発達理論に沿って行うことで、再現性高い体幹機能の改善が可能になるのです。

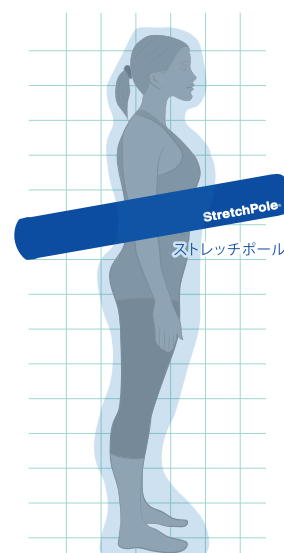
一度良くなっても、元に戻る？

代償動作の原因を改善しても、動きの癖が100%なくなるわけではありません。
さらに、クライアントと接する時間は非常に短いため、いかに習慣化していただくかが鍵となります。
セルフエクササイズ動きが誤っていたり、日常動作の癖が抜けていないと、結局元の代償動作に戻ってしまうのです。

動きの根本解決を可能にする体幹機能改善パッケージセミナー

トレーナーがいれば、間違った動きをした場合に修正をしてもらえますが、自宅で行う場合には修正してくれる人はいません。
JCCA で活用するコアコンディショニングツールは、セルフコンディショニングを目的としています。
それぞれの誤った動き（動きの癖）を修正しながらクライアントが家で毎日行えるので、体幹機能が改善されていきます。
JCCA の以下4つのセミナーでは、セルフコンディショニングでコアコンピラミッドに沿って、体幹機能を改善させられる方法を学べます。
トレーナーがこの指導法を習得することで、クライアントのセルフコンディショニングに導くことができ、より皆さんが行う指導の成果が上がります。

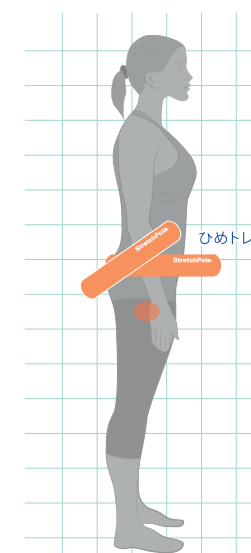
全身をゆるめる ストレッチポール®



ベーシックセブン セミナー



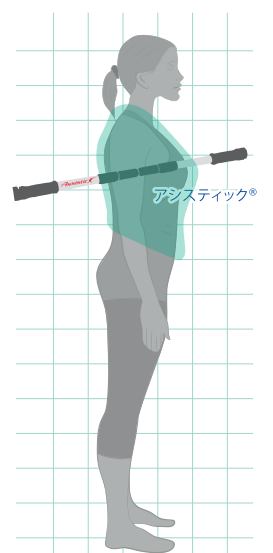
骨盤底筋群をしめる ストレッチポール® ひめトレ



ひめトレベーシック セミナー



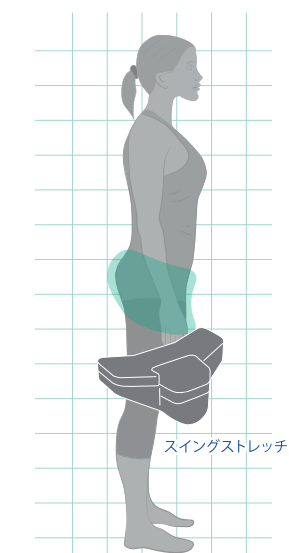
上肢をうごかす アシスティック®



アシスティックストレッチ ベーシックセミナー



下肢をうごかす スイングストレッチ®



スイングストレッチ ベーシックセミナー



各3時間：8,800円（税込）※2024年4月～
受講するとそれぞれ JCCA 認定資格が得られます。

この4つのセミナーを受講すると全身のコンディショニングが出来るようになります。
パッケージエクササイズになっているので、誰でも簡単に指導ができます。

お客様から求められ続ける体幹機能改善サービスと学び

クライアントは「体幹機能を改善させてください」とサービスを
受けにくるわけではありません。

快適に働きたいのに身体がだるくなる、山登りをしたいのに膝
に自信がない、肩の痛みをどうにかしたい。こういった顕在化
している問題を解決するためにきます。

多くの問題が体幹機能を改善することで解決しますが、そのつ
ながりにはクライアントにはわかりません。

クライアントが顕在化している問題にどう体幹機能が影響し、
改善することでどれだけ問題が解消されるかを、クライアント
に納得してもらえる。

クライアント自身が実践できるように支える。

取り組んだことの成果を丁寧に共有し、成長をサポートする。

これを繰り返し提供することで、クライアントは「ここに通うのが自分の習慣」となり

その結果選ばれていくサービスとなります。

そのために、JCCA の学びとして3つのポイントがあります。



お客様から求められ続ける要素

問題と体幹機能の状態の理解を促し、体幹機能改善の必要性を伝える

クライアントの代償動作を見て、体幹機能を評価し、クライアントの体幹機能に
対しての課題に納得を与えられるスキルである代償診断®。

体幹機能改善のパッケージエクササイズを実践に導く

コアコンディショニングのメソッドを、クライアントが自宅でも実施できるための、
体幹機能改善パッケージエクササイズ。

体幹機能改善の習慣化を導く

クライアントの体幹機能の状態やニーズに合わせたプログラムを作成し、
クライアントの成長をサポートしながら習慣化へ導くスキル。



体幹機能改善サービス導入者の声

CASE01

Q. サービスを展開していて、何に悩んでいて、それがどう解決したか

A. パーソナルセッションを実施して、即時効果は出るが、定着効果へ導くこ
とが難しかったです。自宅でのコンディショニング継続が困難と感じていま
した。その中で、まず寝転がるということから始められるコアコンを使うこ
とで、自分での実践・継続が可能になり、効果や変化を実感してもらえるよ
うになりました。

Q. お客様の改善事例は

A. 何を試しても解決しない、様々な慢性的な不調を抱えていた方(70代男性)
が、みるみるうちに解決していき、諦めていたゴルフ、山登り、ジョギング
など、潤いある生活を取り戻した例などがたくさんあります。

Q. 来客数はどう変化したか

A. コアコンディショニングを活用したセッションを実施することで、悩み解
決率は90%を超え、満足度が高まったことにより、その方にとってのオンリー
ワンな存在(場所)になり得ることが出来たと思っています。会員の平均在
籍期間が10ヶ月だったものが、2年半と大幅に延びました。

竹原 亮紀さん
姿勢とコアの専門店
「コア×コア」代表
(広島県)



CASE02

Q. サービスを展開していて、何に悩んでいて、それがどう解決したか

A. 手技療法中心の治療体系から、運動療法を取り入れ体幹機能改善に特化し
たサービスをつくりましたが、スタッフの技術力の差が出ていたことに悩ん
でいました。手取り足取り教えることはできても評価の目をうまく育てるこ
とが難しかったです。動作可視化ツール Poslog を採用することで、新人の
うちから、撮影可視化を何回も繰り返すことで評価の目を早期に育てること
ができ、成長速度を再現性持って上げることができるようになりました。

Q. お客様の声

A. 「小学1年生の時にバレエで足を痛めた時から診ていただいています。身
体の使い方が悪いので足に負担がかかっている、と当時小学生の私に分かり
やすく説明をしていただきました。
家でできるトレーニングを教えていただいたり、身体の変化をすぐに褒めて
いただき、いつも前向きにバレエと自分自身に向き合えるように導いてくれ
ました。大学生になった今では怪我をしにくくなりました。」

Q. 来客数はどう変化したか

A. 1日100人～120人のご利用者様が通って来られるようになりました。体
幹機能改善サービスを導入すると、自費診療への移行が、治療院目線ではな
く顧客の問題解決目線でおこなえるようになりました。



田畑 俊和さん
予防・再発予防専門®
HAREYAKA +Rebody 整骨院
(大阪府)



学びの全体像

体感を引き出し、客観的に伝え、習慣に導くメソッドの順番になっています。



01

どのクライアントにも
体幹機能改善の基礎を提供できる



02

クライアントのパターンに合わせて
体幹機能改善を提供できる



03

クライアント一人一人に適した体幹機能改善を
提供し、適切な運動習慣へ導く

コアコントレーナーステップ 01

どのクライアントにも体幹機能改善の基礎を提供できる

ステップ1では、各種ツールのパッケージメソッドをコアコンピラミッドに沿って正しく指導することができ、その結果、大多数のクライアントが体の変化に感動してもらえる指導ができるようになります。

〈セミナー紹介〉

体幹って何？が分かる！：代償診断®の基礎

ゆるめる：ベーシックセブン：ストレッチポール®

しめる：ひめトレベーシック：ストレッチポール® ひめトレ

うごかす（上肢）：アシスティックストレッチベーシック：アシスティック®

うごかす（下肢）：スイングストレッチベーシック：スイングストレッチ®

コアコンって何でいいの？：発育発達からひも解くコア



コアコントレーナーのステップ 02

クライアントのパターンに合わせて
体幹機能改善を提供できる

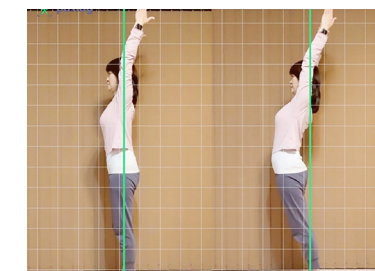
ステップ2では、クライアントニーズのヒアリングから、姿勢パターンに合わせたエクササイズ、体幹安定エクササイズを提供できるようになります。30分のパーソナル指導が誰でも簡単にできるようになります。

〈主なセミナー紹介〉

体幹安定エクササイズの指導法：アドバンストⅠ

姿勢評価と改善法：アドバンストⅡ

骨盤底筋エクササイズの指導バリエーション：ひめトレアドバンスト



コアコントレーナーステップ 03

クライアント一人一人に適した体幹機能改善を
提供し、適切な運動習慣へ導く

ステップ3では、全てのクライアントに合わせて、目的を達成するための指導ができるようになります。代償動作の要因を分析、望みに対して的確なアプローチができ、クライアントを体幹機能改善習慣へと導きます。

〈主なセミナー紹介〉

クライアントが抱える問題の根本原因を見つけ出す：コアから見る姿勢の評価

代償動作の原因を分析する方法：コアから見る動きの評価

コアを安定させる8つの基本エクササイズ：コアスタビライゼーション

コアと四肢を連動させるエクササイズ：コアコーディネーション

7つの理論に基づくアプローチで

クライアントを習慣化へと導く：モチベーションテクニック



STEP1

- ☒ セミナー名
- ☐ 代償診断®の基礎①&② 各4時間
- ☐ ベーシックセブン 3時間
- ☐ ひめトレベーシック 3時間
- ☐ スイングストレッチベーシック 3時間
- ☐ アシスティックベーシック 3時間
- ☐ ペルコン 1.5時間
- ☐ ソラコン 1.5時間
- ☐ ベーシックセブンプラス 1.5時間
- ☐ 発育発達からひも解くコア 6時間

STEP1~STEP3 各セミナーについて
詳しくはこちら



対象者別スペシャリスト養成講座

スポーツスペシャリスト

- ☒ セミナー名
- ☐ コアフォーストレーニング 3時間
- ☐ スポーツコアコンディショニング 12時間

シニアスペシャリスト

- ☒ セミナー名
- ☐ いろは体操 3時間
- ☐ シニアコアコンディショニング 12時間

キッズスペシャリスト

- ☒ セミナー名
- ☐ コアキッズ体操 3時間
- ☐ キッズコアコンディショニング 12時間

医療従事者向けセミナー

- ☒ セミナー名
- ☐ コアリコンディショニングベーシック 3時間

STEP2

- ☒ セミナー名
- ☐ 胸郭アプローチの基礎 1.5時間
- ☐ 骨盤アプローチの基礎 1.5時間
- ☐ アドバンストセブンⅠ 6時間
- ☐ アドバンストセブンⅡ 6時間
- ☐ ひめトレアドバンスト 12時間

STEP3

- ☒ セミナー名 各6時間
- ☐ モチベーションテクニック
- ☐ コアスタビライゼーション
- ☐ コアコーディネーション
- ☐ コアから見る姿勢の評価 (P)
- ☐ コアから見る動きの評価 (P)
- ☐ コアコングループプログラム (G)
- ☐ グループ指導で活用する
姿勢と動きの評価 (G)

※ (P) 個人指導向けプログラム
(G) グループ指導向けプログラム ☐ 選択式

セミナーの申込みはこちら
(地域とセミナー名で検索)

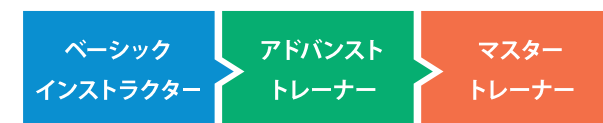


マスタートレーナーへの道

JCCA の最高峰資格です。
マスタートレーナーは手技治療だけでなく、
正しい姿勢や動きの評価やクライアントとの
対話方法までを会得したトレーナーです。
そのため老若男女問わず普遍的に頼られる
存在になることができます。



詳しくはこちら



対象者別セミナーロードマップの例

JCCA には様々なセミナーがあり、どこから受講したらいいのかわからない方がいると思いますが、
ここでは「最短で機能改善指導ができる」受講の一例をご紹介します。

☒ 【パーソナルトレーナーになりたいとお考えの方】

～未経験でも資格取得可能。すぐに指導現場で
個人セッションができるようになるセミナー受講ステップ～

STEP1のうち 代償診断®の基礎①&②
ベーシックセブン
発育発達からひも解くコア

STEP2のうち アドバンストセブンⅠ
アドバンストセブンⅡ → アドバンスト認定試験



☒ 【機能改善運動を導入したい治療家の方】

～安全で効果的な運動処方をするに
治療現場へ導入するためのセミナー受講ステップ～

STEP1のうち 代償診断®の基礎①&②
ベーシックセブン
ひめトレベーシック
アシスティックベーシック
スイングストレッチベーシック

STEP2のうち アドバンストセブンⅠ
アドバンストセブンⅡ → アドバンスト認定試験



株式会社 LPNからのお知らせ

「運動指導と合わせてストレッチポール®を販売したい」とお考えの方へ

テクニカルアドバイザー制度のご案内

アドバンスト試験合格でアドバンストトレーナーになられた方は誰でも
テクニカルアドバイザー（販売代理店）になることができます。

ストレッチポール® が
**定価の
65% 価格
で購入可能！**

(2023 年 7 月時点)

※他一部商品にも割引価格をご用意しております。
※お支払方法は代金引換便 or 請求書支払いのみとなります。

代金引換便の場合
**集金・
商品配送は
LPN に
おまかせ！**

【ご登録条件】

ツールの正しい使用方法をお客様に合わせた運動指導
とセットで提供し、習慣として取り入れていただくこ
とを目的としておりますため、ご契約の条件を下記に
設定しております。

- ・一般財団法人日本コアコンディショニング協会
(JCCA) 会員であること
- ・JCCA 認定アドバンストトレーナー※以上の資格
を取得していること
- ・各種ツールを取り扱いたい場合は、各セミナーを受講する
ことで取り扱いができます。
- ・WEB での販売（通信販売）は行えません。
- ・二次卸（お客様が別の方に販売すること）は禁止しております。

【広告】



詳しくはこちら



ご挨拶

JCCA 創立からの思い

JCCAが提供するエクササイズ「コアコンディショニング」は、簡単に安全に自分で実践できる「セルフコンディショニング」を目指して作られています。

セルフコンディショニングには、「あるべき姿に戻す」=「健康で死ぬまで元気で過ごすための姿勢」という概念がベースにあります。

元々アスレティックトレーナーであった私が「スポーツ現場で怪我や競技成績に伸び悩んでいる選手たちを助けたい。しかしトレーナーの関わることのできる時間には限界がある」という葛藤の中、「少しでも選手自身で身体を整える方法がないだろうか」と考え仲間と一緒に創ったものがコアコンディショニングでした。

我々 JCCA は指導者を通して、コアコンディショニングによるセルフコンディショニングの普及を目指しています。

そして、セルフコンディショニングで医療に依存するだけでなく自分の体を自分で守っていく、これを「健康革命」と呼び仲間を増やす活動をおこなっています。

協会ミッション

～世界へ向けた健康革命～

私たちは人々の快適な生活のサポートやスポーツ愛好者のパフォーマンス向上に貢献するコアコンディショニングを世界中に普及させることで、笑顔と感動を 世界中の人々と共有します。

これらを共に実現する指導者を多数創出する組織として、常識にとらわれず明るく楽しくこのミッションを達成させます。



会長 岩崎 由純



協会概要

名称	一般財団法人 日本コアコンディショニング協会
事務局所在地	〒150-0045 東京都渋谷区神泉町20丁目24号 Bricks3階
設立	2003年11月
会員数(個人)	4,300人(2024年1月末)
法人会員(団体)	15社(2024年1月末)

業界を代表する運動指導者が各分野から集結

日本を代表するトップチームで活躍するトレーナーが考案したコアコンディショニングの礎。「体幹」「姿勢」「呼吸」といった人の根幹にアプローチする私たちのメソッドは、古今東西の他の運動指導のいずれともマッチします。「なぜこのようなことが起きるのか」「理想的な運動指導とは」を追求する各界の指導者が、それぞれの知恵や経験を持ち寄り、今尚ブラッシュアップし続けています。

 日暮 清 横浜F・マリノス ヘッドトレーナー	 渡辺 なおみ 理学療法士	 中野 ジェームス 修一 フィジカルトレーナー	 桑井 太陽 ウェイトリフティング 日本代表トレーナー	 石塚 利光 米国公認 アスレティックトレーナー	 安座間 幸愛 産婦人科医
---	---	---	---	--	---

出版実績

 コアコンディショニングとコアセラピー 講談社サイエンティフィック ※専門学校テキスト導入	 ストレッチボール ひめトレ BOOK ワニブックス 累計5万部	 コアセラピーの理論と実践 講談社	『コアコンディショニングとコアセラピー』2008年 講談社サイエンティフィック ※専門学校テキスト導入 『公式ストレッチボール&ひめトレ BOOK』2014年 ワニブックス 累計5万部 『コアセラピーの理論と実践』2011年 講談社 『中・高校生のためのコアコンディショニング』2014年 ベースボール・マガジン社 『女子の骨盤力を上げる ストレッチボールひめトレストレッチ』saita-mook 2013年 株式会社セブン&アイ出版
---	--	---	--

研究実績

ストレッチボールを用いたコアコンディショニングの短期効果に関する実験的研究2 健康者における立位矢状面脊椎アライメントおよび柔軟性に及ぼす効果 杉野 伸治ら 理学療法学 Supplement 2005(0), C0030-C0030, 2006	ストレッチボールを用いたコアコンディショニングが体幹および肩関節柔軟性に及ぼす即時効果 森内 美穂ら 理学療法学 Supplement 2006(0), C0339-C0339, 2007
ストレッチボールを用いたPelConプログラムが慢性非特異的腰痛に及ぼす効果 新谷 大輔ら 理学療法学 Supplement 2009(0), C4P3149-C4P3149, 2010	ストレッチボールを用いたコアコンディショニングが立位姿勢、体幹可動性、および歩行に与える即時的效果 射越 舞子ら 理学療法学 Supplement 2010(0), EdPF1046-EdPF1046, 2011
ストレッチボールひめトレを用いたトレーニングが身体に及ぼす影響：一側腹筋厚・股関節内転筋力に着目して― 原野 達也ら 理学療法科学 33(2), 289-293, 2018	 https://ci.nii.ac.jp/ その他にも研究発表多数！ 詳細は、CiNii Articlesより、「コアコンディショニング」で検索してください。

認定校
学校関係実績

リゾート＆スポーツ専門学校、メディカル＆スポーツ専門学校（全国10校） 北海道柔道整復専門学校 リリーこども＆スポーツ専門学校 帝京大学 国士舘大学 桐蔭横浜大学 専門学校中央医療健康大学校 静岡医療学園専門学校	大阪社体スポーツ専門学校 履正社国際医療スポーツ専門学校 広島YMCA専門学校 総合学園ヒューマンアカデミー福岡校 福岡医健・スポーツ専門学校 宮崎プライダル&医療スポーツ専門学校 総合学園ヒューマンアカデミー那覇校 他
---	---

JCCA 会員特典



再受講のセミナー価格が 1/4 に

同一セミナーを再受講する場合、初回の 1/4 の価格で何回でも再受講することができます。



全セミナーが会員価格で受講可能 認定資格更新セミナー無料受講

会員は、セミナーの受講、WEB セミナーの視聴、シンポジウム等の参加に際し、会員価格が適用されます。



指導アイテムを 一般価格の 20%OFF で購入可能

ネットショップ「Jショップ」では、指導に必要なツールを一般価格の 20%OFF で購入することができます。



コアコンディショニングジャーナル (CCJ) 無料送付 (定価 800 円相当)

内容充実！知識が深まり、指導環境ですぐ使える方法も！ 会員限定誌 CCJ を隔月で自宅までお届けします！



過去の研究結果や CCJ が いつでも閲覧できます

過去の研究結果やエクササイズ資料、CCJ などを自由に閲覧できる会員専用ライブラリが利用可能です。



指導アイテムを格安で 借りることができます

ストレッチポールなどの指導アイテムが格安で借りられます。(1 本 200 円。送料実費負担)



WEB 学習セミナーが 会員特別価格で購入できる

会員特別価格で視聴購入できます。
1 年ごとに 2,000 円分のポイントもプレゼント！



(株) スポーツモチベーションとのコラボ特典

「コアコーディネーションのエンコンパスセミナー」を特別価格で受講いただけます。
さらに、エンコンパスは特別価格でご購入いただけます。



あなたのブログを 1 万人に宣伝します

会員の方のブログを当協会のトップページ
(15,000PV/ 月) にて告知させていただきます。



会員オリジナルデザイン名刺の作成

会員限定で専用名刺を作成。名前や肩書き、コアコンピラミッドを掲載。
通常の名刺に加えて、二つ折りバージョンではイラストでエクササイズを掲載。

年会費 & 入会費

	入会費	年会費	初回合計
個人会員	¥5,500	¥8,500	¥14,000
学生会員	¥5,500	¥4,250	¥9,750

※消費税対象外取引です。 ※法人会員につきましては、事務局までお問合せください。

※ご入会後は退会のお届けがない限り自動継続となります。更新費がご指定の口座より引き落としとなります。

SNS 等も
日々更新中



Instagram



Facebook



X (旧 Twitter)



blog



Youtube

お問い合わせ・お申込みはホームページから

コアコンディショニング

検索

