

講座番号

99

講座名

何歳からでもはじめられる体幹トレーニング

日時

4/25 5/9 5/23 6/13 6/27 7/11
7/25 8/22 9/12 9/26(木) 10:00~11:00

場所

南部公民館 大会議室

回数

10回

定員

20名

講師名

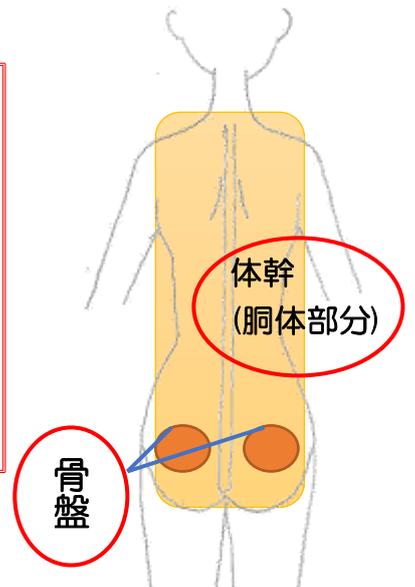
本田由美

体幹トレーニングってなあに？

胴体部分の筋肉を鍛えていきます

こんな効果が期待できます

- ① 体が動かしやすくなる
- ② 柔軟性が高まり、ケガの防止につながる
- ③ プレない軸を作るのでスポーツにおいてのプレーの精度が上がる
- ④ 足腰の衰えを未然に防ぐ
- ⑤ 正しい姿勢が維持できる



ひめトレってなあに？

骨盤底筋群に働きかけます

こんな効果が期待できます

- ① 骨盤のゆがみを整える
- ② 姿勢を美しくする
- ③ おなかを引き締める
- ④ 尿漏れ改善
- ⑤ 運動パフォーマンスアップ



ひめトレポール

プロフィール

KOBA 式体幹バランスライセンス協会認定

- ・バランストレーナー
- ・アスリートトレーナー
- ・美 BODYトレーナー

日本コアコンディショニング協会

- ・ひめトレインストラクター

とよあけ市民大学「ひまわり」モラ手芸講師

受講料

7,000 円

教材費

1,080 円(体幹チューブ代)

持ち物

トレーニングできる服装
飲み物、タオル

ヨガマット(なければ厚めのバスタオル)