

講座番号

97

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

4/9 4/23 5/14 5/28 6/11 6/25 7/9  
7/23 8/20 9/10(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

## ☆ 3種類のトレーニングをコラボして体幹を鍛えていきます ☆

KOBA式  
体幹トレーニング

&

ひめトレ

&

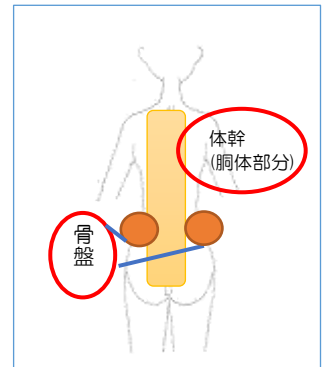
ストレッチポール  
エクササイズ

### 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



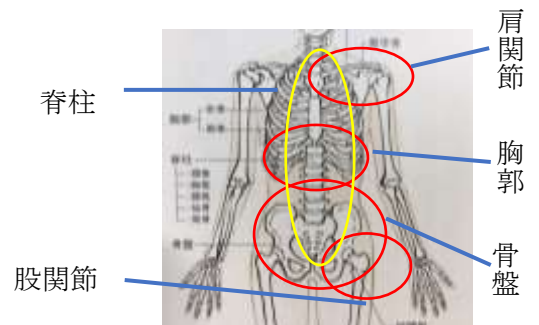
ひめトレポール

### ストレッチポール エクササイズってなあに？

→ 筋肉を緩めて骨格を正し、コアを活性化

こんな効果が  
期待できます

- ① 筋肉が緩む
- ② 骨格が整う
- ③ 呼吸が深くなる
- ④ 脳がリラックス



#### 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  
・アドバンストレーナー  
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

1,100 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)