

講座番号

102

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

4/22 5/13 5/27 6/10 6/24 7/8 7/22  
8/12 8/26 9/9 (木) 10:40~11:40

定員

15名

講師名

本田由美

場所

豊明市文化会館 リハーサル室

回数

10回

## ☆ 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

&

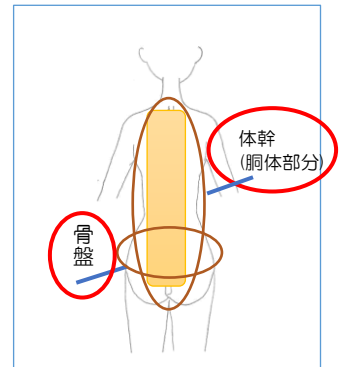
ストレッチポール  
エクササイズ

### 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

日本コアコンディショニング協会  
 ・アドバンストレーナー  
 ・ひめトレインストラクター  
 KOBA 式体幹バランスライセンス協会認定  
 ・美 BODY トレーナー  
 豊明市在住  
 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

1,000 円(レンタル代)

持ち物

動きやすい服装  
 飲み物、汗拭きタオル  
 ヨガマット  
 (なければ厚めのバスタオル)