

講座番号

103

講座名

男性のための体幹ストレッチ(自分のペースで)

日時

4/22 5/13 5/27 6/10 6/24 7/8 7/22
8/12 8/26 9/9 (木) 9:15~10:15

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

自分のペースで健康維持！！

一緒にからだを動かしませんか

ストレッチポール®の効果



体の外側と深部の筋肉をゆるめ
骨が本来の正しい状態にリセットされます。
呼吸が深くなり、体がストレスから解放され
脳がリラックス。



～ ストレッチング・体幹トレーニングも行います ～

ストレッチング

関節の動きがスムーズになり
血行促進・疲労回復・転倒やケガの予防にもつながります。

体幹トレーニング

体を支える筋肉を鍛えて、日常生活が元気に楽しく過ごせる体づくりを
していきます。

この講座の特徴は

ストレッチポール®を使ったエクササイズを取り入れていることです！

*** 自分のからだは自分で守る ***

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
・シニアスペシャリスト
KOBA 式体幹バランス協会認定
・アスリートトレーナー
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