

講座番号

121

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

4/13 4/27 5/11 5/25 6/8 6/22 7/13
7/27 8/24 9/14 (木) 9:20~10:30

場所

カラット研修室 南館3F

回数

10回

定員

20名

講師名

本田由美

ストレッチや筋トレを自分のペースで行い健康維持！！

動きやすい体づくりをしよう

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

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/B級講師
日本ストレッチング協会
セルフ/パートナートレーナー
豊明市在住
とよあけ市民大学「ひまわり」講師(+モラ手芸)

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