

講座番号

140

講座名

姿勢改善ストレッチポール

日時

4/10 4/24 5/8 5/22 6/12 6/26 7/10 7/24
8/28 9/11 (月) 13:30~14:30

定員

12名

講師名

鈴木悦子

場所

カラット 多目的室 北館4F

回数

10 回

ストレッチポールで姿勢を整えます。

筋肉の緊張を取り、肩こりを治し身体を楽にさせる効果的なエクササイズ

講座内容

身体ストレッチ



予備運動



筋膜リリース



主運動



ストレッチの内容は少しずつ変わりますがパターンは変わりません

プロフィール

- ・Lax' mi YOGA 基礎科・専科卒業
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

体を動かすことと笑うこと、お昼寝と Sweet が大好きな主婦です。

受講料

7,000 円

教材費

1,000 円

(レンタル代 100 円 × 10 回)

持ち物

- ・ヨガマット
- ・タオル
- ・水分補給用飲み物
- ・ストレッチポール(ある方)