

講座番号

128

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

10/12 10/26 11/9 11/30 12/14 1/11 1/25
2/8 2/22 3/14 (木) 9:20~10:30

定員

20名

講師名

本田由美

場所

カラットパフォーマンススタジオ 北館4F

回数

10回

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