

講座番号

129

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

10/12 10/26 11/9 11/30 12/14 1/11 1/25  
2/8 2/22 3/14(木) 10:50~12:00

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

ストレッチポールで姿勢改善！！  
ストレッチングや体幹（コア）トレーニングで  
動きやすい体づくりをしましょう。

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

ストレッチポールってなあに？

→ 筋肉を緩めて骨格を本来あるべき状態に戻します

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/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(+モウ手芸)

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  
(なければ厚めのバスタオル)