

講座番号
147

講座名

姿勢改善ストレッチポール

日時 10/13 10/27 11/10 11/24 12/8 12/22 1/12
1/26 2/9 3/8 (金) 13:30~14:30

定員

15名

講師名

鈴木悦子

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

↓と

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)