

講座番号

124

講座名

骨盤調整・股関節ケアストレッチ

日時

10/30 11/13 11/27 12/11 1/22 1/29

2/5 2/26 3/11 3/25 (金)

① 9:20~10:20 ② 10:30~11:30

回数

10回

定員

20名

講師名

SAORI

場所

カラット パフォーマンススタジオ 北館 4F

骨盤まわりの凝り固まった筋肉をほぐしたり

伸ばしたり、緩めたりし

股関節まわりもケアしていきます。

立位、座位、四つんばい、あおむけになり

骨盤間接まわり、腰、お尻にフォーカスをして

日々の生活が過ごしやすいようになるように

関節の詰まりや痛みを和らげていくストレッチを

行います。



プロフィール

一般社団法人体カメンテナンス協会
バランスボールインストラクター、
体力指導士、産前産後指導士
中学生、小学生の男の子二児の母
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000円

教材費

0円

持ち物

ヨガマット、水分、タオル