講座番号
124

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　4/11　4/25　5/9　5/23　6/13　6/27　7/11
7/25　8/22　9/12　（木）　9:20～10:30

場所　カラットパフォーマンススタジオ　北館4F　回数　10回

定員
20名

講師名
本田由美

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