講座番号
145

講座名
姿勢改善ストレッチポール

日時　7/12　7/26　8/9　8/23　9/13　（金）
13:30～14:30

場所　カラットパフォーマンススタジオ北館4F　回数　5　回

定員　15 名

講師名　鈴木悦子

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

身体のストレッチ
↓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　500 円
（レンタル代 100 円×5 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）