

講座番号

122

講座名

骨盤調整・股関節ケアストレッチ

日時

4/8 4/22 5/13 5/27 6/10 6/24 7/8

7/22 8/26 9/9 (月)

10:00~11:00

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

骨盤関節まわり、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

一般社団法人体力メンテナンス協会
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、高校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