

講座番号

119

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

10/10 10/24 11/14 11/28 12/12 1/9 1/23  
2/13 2/27 3/13 (木) 9:20~10:30

定員

20名

講師名

本田由美

場所

カラットパフォーマンススタジオ北館4階

回数

10回

**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

8,000 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