

講座番号

123

講座名

骨盤調整・股関節ケアストレッチ(月・カラット)

日時

10/7 10/21 11/18 12/2 12/16 1/6 2/3
2/17 3/3 3/17(月) 13:45~14:45

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4階

回数

10回

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、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

8,000円

教材費

0円

持ち物

ヨガマット、水分、タオル