

講座番号

124

講座名

骨盤調整・股関節ケアストレッチ(火・福祉体育館)

日時

10/29 11/19 12/3 12/17 1/7 1/21 2/4

2/18 3/4 3/18 (火)

9:30~10:30

定員

20名

講師名

SAORI

場所

福祉体育館 2階 剣道場

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

8,000円

教材費

0円

持ち物

ヨガマット、水分、タオル