

講座番号

145

講座名

## 姿勢改善ストレッチポール

日時

10/11 11/8 12/13 1/10 2/14 3/14 (金)

13:30~14:30

場所

カラットパフォーマンススタジオ北館4階

回数

6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

4,800 円

教材費

600 円

(レンタル代 100 円×6 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)