

講座番号

147

講座名

ボディラインが変わる!ミラクルストレッチ

日時

10/8 10/22 11/12 11/26 12/10 12/24
1/28 3/11 3/18 3/25(火) 19:00 ~ 20:15

定員

20名

講師名

山下ひろみ

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

10回

体重はあまり変わらないのにボディラインが若い時と

変わってきた方にピッタリのストレッチ。

身体のお悩みも解決できるかも♪

前半

ストレッチバンドを使い、美しいボディラインを作るためのストレッチをします。

後半

床に座り、前半で使った部位をほぐし
股関節など固くなりがちな関節を
やわらかくしていきます。



プロフィール

- ・バレエストレッチ講師 9年
- ・幼少よりバレエを習い、美しい立ち姿の作り方をストレッチクラスで教えています
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

8,000 円

教材費

1,600 円(ストレッチバンド代)

持ち物

- ・運動できる服装
- ・ヨガマット
- ・飲み物 ・タオル
- ・ストレッチバンド(継続の方)