

講座番号

120

講座名

何歳からでもはじめられる体幹トレーニング

日時

① 10/10 10/24 11/14 11/28 12/12 1/9 1/23
2/13 2/27 3/13 (木) 10:50~12:00
② 10/15 10/29(多) 11/19(多) 12/3 12/17 1/7 1/21
2/4 2/18 3/4(火) 10:00~11:10 **2部になりました**

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

定員

25名

講師名

本田由美

ストレッチポールで姿勢改善！！
ストレッチングや体幹（コア）トレーニングで
動きやすい体づくりをしましょう。

体幹トレーニングってなあに？

→ 胴体部分の筋肉を鍛えていきます

こんな効果が
期待できます

- ① 体が動かしやすくなる
- ② 柔軟性が高まり、ケガの防止につながる
- ③ プレない軸を作るのでスポーツにおいてのプレーの精度が上がる
- ④ 足腰の衰えを未然に防ぐ
- ⑤ 正しい姿勢が維持できる

ストレッチポールってなあに？

→ 筋肉を緩めて骨格を本来あるべき状態に戻します

こんな効果が
期待できます

- ① 筋肉が緩む
- ② 骨格が整う
- ③ 呼吸が深くなる
- ④ 脳がリラックス



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
(なければ厚めのバスタオル)