

講座番号

88

講座名

骨盤調整・股関節ケアストレッチ(月・カラット)

日時

4/21 5/19 6/2 6/16 6/30 7/7 8/4 9/1

場所

カラット 北館4階 パフォーマンススタジオ

回数

10回

定員

20名

講師名

SAORI

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