講座番号 **83** 講座名

何歳からでもはじめられる体幹トレーニング(木)

回数

日時

4/10 4/24 5/8 5/22 6/12 6/26 7/10 7/24 8/28 9/11 (木) 10:50~12:00

場所

カラット 北館 4 階 パフォーマンススタジオ

100

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 ブ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

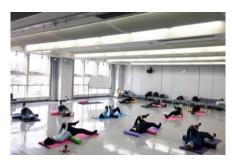
ストレッチボールってなあに?

→ 筋肉を緩めて骨格を本来あるべき状態に戻します



- 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)