

7月 ストレッチポール®セミナー

体のバランスを整えてみませんか？

ストレッチポール®を使用しての簡単ストレッチです。



こんな方に有効です。

1 美しい姿勢をつくりたい

- 猫背が気になり姿勢を良くなりたい・・・
- ぽっこりと出たお腹が気になる・・・
- O脚をなおしたい・・・

2 スポーツパフォーマンスを向上させたい

- 筋力トレーニングをしても思うようにパフォーマンスが向上しない・・・
- ハードな練習をしても結果がついてこない・・・
- ケガに悩まされている・・・
- 体幹強化やバランス感覚を養いたい

3 高齢者の体機能を呼び覚ませたい

- 歩く動作がおぼつかなくなってきた・・・
- 小さな段差もうまく超えられない・・・
- 日常生活で不便な動作が出てきた・・・
- 昔ほど体を動かす気になれない・・・

4 肩こり・腰のだるさを改善したい

- 肩がこる・・・
- 慢性的な腰のだるさを感じる・・・
- 膝がだるい・・・
- 毎日カラダがすっきりしない・・・

5 尿漏れ対策

- 骨盤底筋群を鍛えて美しいナチュラルカーブへ
- 美しい姿勢でスタイルアップ、肩こり&腰痛予防
- 骨盤底筋群を鍛えて尿漏れ対策

7月のセミナー日程

- 7月2日(月) 19:00~21:00
内容: お腹たるみ、くびれ作りエクササイズ
尿漏れ対策(骨盤底筋強化)
- 7月4日(水) 19:00~21:00
内容: お腹すっきり、すらりとした美脚
くびれくっきり、わきのハミ肉解消
尿漏れ対策(骨盤底筋強化)
- 7月17日(火) 19:00~21:00
内容: 体幹強化 体の軸をつくる
尿漏れ対策(骨盤底筋強化)
- 7月30日(月) 19:00~21:00
内容: 体幹強化 体の軸をつくる
尿漏れ対策(骨盤底筋強化)

各回5名様限定(申込先着順)

場 所: 東根市タントクルセンター(予定)

セミナー料金: 一人1,500円

主 催:  (一財)日本コアコンディショニング協会
Japan Core Conditioning Association

アドバンストレーナー 名取 芳春

スポーツ&コンディショニング ショップ 525

〒999-3703 東根市鷺ノ森2丁目1-13-7

完全予約制・不定休 AM10:00~PM19:00

TEL/FAX:0237-53-0330 携帯:090-5077-2488

Eメール: daichiyamoto525@yahoo.co.jp

HP: <http://daichiyamoto525.jp/shop525/>