

11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

11月のセミナー日程

- 11月7日(水) 19:00~21:00
内容: 1週間でウエストマイナス3.5cm! ぐら
骨盤・股関節ゆがみ改善、体の軸をつくる
尿漏れ対策(骨盤底筋強化)
- 11月15日(木) 19:00~21:00
内容: 冷え性解消、体幹トレーニング
尿漏れ対策(骨盤底筋強化)
- 11月21日(水) 19:00~21:00
内容: 股関節・骨盤ゆがみ、肩こり改善
ヒップアップ体幹トレーニング
尿漏れ対策(骨盤底筋強化)
- 11月28日(水) 19:00~21:00
内容: バストアップエクササイズ
くびれくっきり体幹トレーニング
尿漏れ対策(骨盤底筋強化)

*注: 内容は受講者の状況により変更する場合がありますのでご了承ください。

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:



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/>