

～ボディキネシス体験レッスン～

ひめトレ & ボディキネシス

「明日から現場で使える機能改善体操の活用法を体験できます！」

学んだ機能改善体操を現場でどのように活用しているかを知りたいの声にお応えします。
今回はひめトレとコラボしての体験レッスンです。



【ボディキネシス(機能改善体操)とは？】

腰痛、肩凝り、膝痛などを簡単な体操で予防、解消することができます。
体操を学ぶことで、自分自身の身体のケアができて、家族や身近な人の健康のお手伝いもできます。
指導の現場でも役立てることができます。
エクササイズとの組み合わせは多様です。

【ひめトレとは？】

ひめトレポールという小さなポールを使って、簡単なプレスワーク、体操で「骨盤底筋」にスイッチを入れるエクササイズです。
骨盤底筋に感覚入力していくことで、ぽっこりお腹を改善、ウエストがシェイプされ、身体の安定感が増えて、生理的な症状も改善され快適な日常生活に繋がっていきます。



2つのコラボで
魅力的！！

ひめトレもボディキネシスもどちらも簡単な動き、その2つを組み合わせることで「バリエーションがこんなに広がるの?!」と驚きの内容を体験できます。
ひめトレで骨盤底筋にスイッチを入れ、ボディキネシスでほぐして安定させてさらに可動域を広げて、最後は全身を協調させて身体スッキリ！身体が喜ぶ！
明日から現場ですぐに使えるヒントが満載の60分のレッスンをお届けします。

- 開催日: 2018年2月12日(月)祝日 16:30~17:30
- 受講料: 2,000円(税込)
- 定員: 16名(定員になり次第締め切らせていただきます。)
- 持ち物: 動きやすい服装、スポーツタオル、ヨガマット
- 会場: SIN SUTUDIO (最寄駅: JR新宿駅南口より 徒歩15分)
東京都渋谷区代々木3丁目14番1号笠原ビルB1



担当講師
高橋友見子

健康運動指導士
介護予防運動指導員

- 申込方法: メールにてお申込み下さい。 e-mail: hiromi25ss50@gmail.com
<件名> ボディキネシス体験レッスン
<本文> 氏名(ふりがな)、住所、生年月日、日中連絡が取れる連絡先
※返信メールを送りますので、上記のアドレスから受信できるように設定をお願いします。
 - 受講料を下記の口座にお振込ください。
郵便局からのお振込み ゆうちょ銀行 記号10190 番号83050801 モギ ノブエ
他金融機関からのお振込み ゆうちょ銀行 店名 ゼロイチハチ 普通預金 8305080
モギ ノブエ
- ※問い合わせ: 090-2636-3682(菅野) 090-3903-7211(高橋)