

講座 ジャンル	ストレッチポールを使う エクササイズ	教員名	ほん 本 だ 田 ゆ み 由 美
------------	-----------------------	-----	---------------------------------------

この講座の特徴は

ストレッチポールと**ひめトレポール**を
使ったエクササイズを取り入れている
ことです！

※ストレッチポールとは、長さ 98cm、高さ 12.5cm、円柱型の
ツールです。(体格などに合わせてハーフサイズ有ります)
ポールの上で、あおむけに寝てエクササイズしていきます。



- ▶一般財団法人日本コアコンディショニング協会
・認定B級講師/アドバンストレーナー
・ひめトレインストラクター/シニアスペシャリスト
- ▶NPO 法人日本ストレッチング協会
・認定ストレッチングトレーナー
- ▶NPO 法人全国ラジオ体操 指導員

ストレッチポール

ポールに乗ってリラックス。
呼吸と小さな動きで筋肉や関節を
緩めて姿勢を整えていきます



ストレッチング

関節の動きや柔軟性の維持・向上。
血行促進・疲労回復・転倒や
ケガの予防にもつながります

ストレッチポールで

姿勢改善

いつまでも動き

続けられる体づくり

コア(体幹)トレーニング

体の内側から
姿勢を支えている筋肉を働かせて
効率よく動ける
体づくりをしていきます

ボールを使って 足元ケア

足の裏でボールを踏んでマッサージ。
足指を動かしていきます。
むくみや冷え性などのトラブル改善も
期待できます。

ひめトレポール

ひめトレで骨盤の底から
体幹にアプローチ。



自分の体(健康)は自分で守る!!