

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!!

講座内容についてお問い合わせがありましたらよろしくお願いいたします

【Q&A】

Q.ストレッチポールってどんなもの？

A.長さ 98cm、高さ 12.5cm の円柱型のポールです。

受講生さんの体格や運動歴など状態に合わせてポールを選択します。

長さ80cm、高さ7.5cm のかまぼこ型のハーフサイズもあります。

Q.ひめトレポールってなあに？

A.長さ 21cm、高さ4cm 楕円型の感覚入力ツールです。

Q.年齢制限は？

A.特にありません。お一人で運動のできる方であれば大丈夫です。

Q.どんな感じの講座ですか？／難しくないですか？

A.集団指導の中ではありますが、できるだけ受講生さんの目的や年齢、普段の活動量、体力レベルに合わせてエクササイズを組み立てています。誰でもできる安全で簡単なエクササイズです。笑顔・元気・楽しいがモットーです。

【その他】

・講座の初日には運動に関する「健康チェックシート」を記入していただいています。

受講生さんにとっても講師にとっても安心・安全に行うためです。