

第2期

腹筋&骨盤底筋を鍛えて、スッキリ下半身をGETしましょう!!

体幹トレーニング教室



最近話題の体幹トレーニング!!

聞いたことはあるけれど、どんなことをするのか?どこに効くの? むずかしくない?

そんな疑問にもお答えします。楽しくトレーニングしましょう♪ (>。o*)ゞ

ひとりでも多くの女性が一步前に進めるように...まずはカラダ作りから始めてみませんか?
筋力アップだけでなく、使い方を忘れてしまっている筋肉のスイッチの入れ方を再確認!!

しっかりと身体と向き合うと身体はきっちりと応えてくれます!!

ご自宅やオフィス、隙間時間に簡単にできる運動などもお伝えいたします♡

日程	全10回 火曜日 13:30~15:00 【7月】 16日・23日・30日 【8月】 6日・13日・20日・27日 【9月】 3日・17日・24日		
場所	中央会館 (ホール)	定員	20名 (先着順・女性のみ)
料金	6000円(10回分・傷害保険料を含む)		
内容	・体幹&骨盤底筋群についてレクチャー&エクササイズ ・呼吸を使って深いところにある筋肉(腹筋)にアプローチ		
持ち物	運動のできる服装、タオル、飲み物など		
お申込 お問い合わせ	(一財)大阪市コミュニティ協会 中央区支部協議会 (大阪中央会館) TEL:06-6211-0630 *1階受付にてお申し込みください		



【講師：樋口美愛】 美stage代表 (元旺美社モデル 木村美愛)

- ・『すべての人に等身大の美と健康を!!』をコンセプトに美stageを設立。
- ・80~90年代 プロのモデルとして国内外で多数のファッションショーに出演。
- ・モデル時代のノウハウを活かし、自己演出力アップセミナー講師、美姿勢・美ポージング・美ウォーキングの指導、体幹&骨盤底筋群の運動指導等を行う。
- ・大阪市生涯学習インストラクター登録講師としても活動。3児の母。