



# 12月9日(土)

## 呼吸と姿勢の コンディショニング ストレッチポールでコアトレ&リラックス

自然で楽な姿勢の感覚がつかみやすいストレッチポールを使って身体の軸を整え、無駄な力を抜きセルフコンディショニングのコツをつかみましょう。

- ・ストレッチポールの基本的な使い方
- ・自然な背骨のカーブ、身体の軸を理解する
- ・首の解放
- ・横隔膜を動かす、呼吸を深める
- ・姿勢、コアのコンディショニング
- ・肩関節、股関節を整える

(財)日本コアコンディショニング協会(JCCA)ベーシックインストラクター



【日 時】12月9日(土)  
17:00~18:30

【定 員】8名

【申込〆切】12月7日(木)

【会 場】アイムスタジオ

東京都千代田区神田小川町3-9  
アズワンビル3階

【持ち物】飲み物、筆記具等  
記録用機器の使用も可能です。

【参加費】

アイム会員様2,000円

一般お申込 3,500円

【お振込先】ゆうちょ銀行  
記号-番号10190-84029141  
なまえ タグチ トモミ

※他の金融機関からの場合  
店名 〇一八(ゼロイチハチ)  
店番 018  
口座番号 普通 8402914  
なまえ タグチ トモミ

※参加費の前納(入金)をもって  
参加申し込み完了といたします。

尚、原則としてキャンセルは認め  
られません。都合により講座が開  
催できなかった場合のみ返金いた  
します。

【お申込・お問合せ】

✉[roku6.t.t@gmail.com](mailto:roku6.t.t@gmail.com)

☎090-1524-4375

田口 智美

## ROKU SALON

機能解剖学に基づいた姿勢改善、機能改善、身体操作をご案内しています。心について、身体について学びを深めご自宅でもできる簡単な動き、セルフケアで日々の健やかな身体づくりをおすすめしています。

ホームページ・ブログは「ロクサロン」で検索!