

運動経験が無くても大丈夫！！一緒に楽しみながらレッスンしましょう♪



体幹トレーニング&ストレッチ

～腰痛や肩こり、猫背、尿漏れ等のお悩み軽減のために～

一緒に始めてみませんか？



場 所	長居プール 2階 会議室		
日 程	毎週木曜日 10:00～10:50 *祝日は休講		
料 金	1回 500円	定 員	10名 (先着順)
内 容	・呼吸を使って深いところにあるインナーマッスルにアプローチ ・腰痛の予防や軽減、姿勢改善のための体幹エクササイズ ・フォームローラー・ボール・トレーニングチューブ・椅子等も使用して、さまざまな部位も効果的にトレーニング ・最後はしっかりと全身のストレッチをおこないます		
持ち物	運動のできる服装、タオル、飲み物など		
お申込み お問合わせ	長居プール 1階受付にてお申し込みください TEL 06-6609-1580		

【講師：樋口美愛】 STAGE LABO 専属講師

- ・介護予防健康アドバイザー・機能改善体操普及員・ピラティスインストラクター Kinefoot®認定ウォーキング マスターインストラクター等の有資格者
- ・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。
- ・『すべての人に等身大の美と健康を！！』をコンセプトに美 stage を設立し、老若男女問わず、様々な人の健康づくりのお手伝いをしています。

