

女性のための骨盤おこしスクワット

骨格美でしなやかな足腰

- 開講日 第1日曜日
10:30~12:00
- 講師 骨盤おこしトレーナー
中村よし子
- 受講料 6ヵ月(6回)分
12,000円+税
- 教材費 400円 ※教室にて販売
- 持ち物 動きやすい服装



スクワットというとアスリートが行っている筋トレを思い浮かべるかもしれませんが、ここで行う骨盤おこしスクワットは、骨盤をおこしてしゃがむスクワットです。

骨盤を中心にバランスよく筋肉を使うので、全身の骨格が整い美しい姿勢になります。また腰や膝の負担がなく全身運動をすることができます。ふだんの生活の中でしゃがむ動作が苦手、長時間同じ姿勢をすると首や腰が痛くなるという方、からだを楽に使いたいという方にもおすすめです。1月から始まる6ヵ月講座です。※女性限定の講座です。

H29年1月~6月カリキュラム

- ・第1回(※1月29日) 骨盤おこしの基礎トレ、一人でおこなうスクワット
- ・第2回(2月 5日) 骨盤おこしの基礎トレ、壁やイスを使ったスクワット
- ・第3回(3月 5日) 骨盤おこしの基礎トレ、ペアで行うスクワット
- ・第4回(4月 2日) 骨盤おこしの基礎トレ、深くしゃがむスクワット
- ・第5回(5月 7日) 骨盤おこしの基礎トレ、骨格美へのスクワット
- ・第6回(6月 4日) 骨盤おこしの基礎トレ、復習

※1月1日はお正月休みのため、5週目の29日に行います。

※毎回、座学を加えながら、講座を行います。

●著書のご案内(参考文献)●

『女性のための「骨盤おこし」—骨格美メソッド』 1,600円+税 春秋社 ISBN番号 978-4-393-71391-4

詳細は右記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※内容・日程は変更になる場合がございますご了承ください。

※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。

※お申し込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ初めてご入会される方は、別途入会金(3,500円+税)が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター

Culture & Communication 中日新聞

フリーダイヤル

0120-53-8164 10:00~19:00
日曜日は17:00まで

〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4F