

# 背骨を伸ばして

# 1day 腰痛を あきらめない！

【開講日】 2023年 3/28(火)  
15:30~17:00

【受講料】 2,585円(税込)

## 【持ち物】

ヨガマットまたはバスタオルなど床に敷くもの、  
動きやすい服装、タオル、飲料水  
(必要な方は除菌シート)

※裸足の参加推奨

ACE PT/インストラクター  
五十嵐 茂幸

ぎっくり腰や脊柱管狭窄症などの**予防**に正しい運動を

背骨が正しい位置からずれ、固まることで悪い姿勢になっている方が多くみられます。体の軸である「背骨」を動かし、負担の少ない正しい姿勢や日常動作を身につけて体の不調を整えましょう。

スポーツ現場でトレーナー活動をしている、身体の機能を高めるスペシャリストである講師がご自宅でも続けられるポイントなども丁寧にお伝えします。

### プロフィール・・・五十嵐 茂幸(いがらし しげゆき)

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、NSCA 公認ストレングス&コンディショニングスペシャリスト、名古屋リゾート&スポーツ専門学校非常勤講師。スポーツ選手のリハビリ専門職であるアスレティックトレーナーの資格をベースに、幼児から高齢者まで幅広く指導。ケガなく、楽しく、本来持っている力を引き出すための身体・動きづくりをお伝えします。

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※受講料には維持管理費が含まれています。 ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。

※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。

登録料  
不要

QRコードから  
簡単申し込み!

11/25(金)10時受付開始



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)