

学習計画表

講座名 ストレッチポール

講師 コアコンディショニングトレーナー 川添まり子

回	日程		学習主題	学習内容	備考
1	2/17	金	肩・腰らくらくストレッチポール体験	ストレッチポールを使って姿勢改善を体験	開講式・オリエンテーション
2	2/24	金	肩らくらく！リラックス！肩周りのコンディショニング	肩周りを楽にするコアコンディショニングを学びます	
3	3/3	金	腰らくらく！リラックス！腰・股関節周りのコンディショニング	腰まわりを楽にするコアコンディショニングを学びます	
4	3/10	金	コアコンディショニングと骨盤底筋のトレーニング	姿勢を支える体幹を骨盤底筋からのトレーニングで鍛えます	
5	3/17	金	コアコンディショニングと心地よいストレッチ	姿勢を改善して動きやすくなった体を、心地よいストレッチで更に動きやすくしていきます。	
6	3/24	金	コアコンディショニングと有酸素運動とコアトレ	コアコンディショニングで動きやすくなった体で有酸素運動を楽しみます	

☆ 学習時間 13時30分～15時30分

☆ 準備する物 筆記用具、ヨガマット、フェイスタオル(ストレッチ用)

☆ 安全保険料 400円程度