

## 学習計画表

講座名 ストレッチポール体験

講師名 川添 まり子

回	月日	曜	テーマ	学習内容	備考
1	9/5	木	ストレッチポールで全身コンディショニング	「体幹」の理解を深め、姿勢改善と全身のコンディショニングを体験する	開講式・オリエンテーション
2	9/12	木	姿勢改善と腰周りのコンディショニング	「骨盤」の理解を深め、姿勢改善と骨盤のコンディショニングを体験する	
3	9/26	木	姿勢改善と肩回りコンディショニング	「胸郭」の理解を深め、姿勢改善と肩周りのコンディショニングを体験する	
4	10/3	木	姿勢改善と骨盤底筋トレーニング 「ひめトレ」体験	「骨盤底筋」の理解を深め、姿勢改善と尿失禁予防の骨盤底筋トレーニングを体験する	

- ・ 学習時間：9時15分～10時45分
- ・ 保険料：200円程度
- ・ 持ってくるもの：筆記用具、運動できる服装、ストレッチポール・フェイスタオル・ヨガマット・水分