

# 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	内容	受講生に準備させたいもの	備考
1	6/5	木	体幹ケア ストレッチポール体験	・体幹(コア)の働きを理解する ・ストレッチポールによるコアエクササイズの体験	・ストレッチポール ・ " ルーフト ・ 水分 ・ タオル	開講式・オリエンテーション
2	6/12	木	体幹ケア 腰周りのエクササイズ	・骨盤の歪みを整えるエクササイズ体験 ・全身コアエクササイズ	"	
3	6/19	木	体幹ケア 肩周りのエクササイズ	・肩や首の歪みを整えるエクササイズ体験 ・全身コアエクササイズ	"	
4	6/26	木	体幹ケア 骨盤底筋トレーニング	・骨盤底筋の知識と骨盤底筋トレーニングの知識をアウトプットして体験する	" ストレッチポール	
5	7/3	木	体幹ケア ストレッチポールでマッサージ	・ストレッチポールと使いこなすリラクゼーションとマッサージ・体幹トレーニング	"	
6	7/10	木	体幹ケア 体幹トレーニング	・ストレッチポールを使ったコアエクササイズと体幹トレーニングの体験	"	
7	7/17	木	・ストレッチポールと体幹ケア	ストレッチポールと使いこなすコアエクササイズ	"	
8	7/24	木	"	"	"	

学習時間：9時15分～10時45分

持ってくるもの：筆記用具、運動できる服装

安全保険料：200円程度