

親子で取り組める！体幹トレーニング前に行う準備運動

1. 開催日時 2020年12月12日(土) 18時～19時

18:00 開始のご挨拶、講師ご紹介

18:05 ご講演～

18:55 質疑応答

19:00 終了(終了時間は多少前後する場合がございます)

2. 内 容 「親子で取り組める！体幹トレーニング前に行う運動」～ 腹筋は固めずに^{ゆる}緩める ～

3. 講師ご略歴

橋本 麻美(はしもと まみ)氏

【経歴】

- ・大阪府大阪市 出身
- ・大阪ハイテクノロジー専門学校卒
- ・兵庫県尼崎市鍼灸接骨院勤務、高校女子バスケットボール部トレーナー
- ・JX-ENEOS サンフラワーズ(現:ENEOS サンフラワーズ)アシスタントトレーナー(2016-17シーズン～2018-2019シーズン)
- ・現在は治療院やテーマパークダンサーのサポート、高校野球部のサポートなど多方面で活動中

【資格】

- ・鍼灸師
- ・アスレティックトレーナー

こんな方に是非、受講してほしい！

日々、体幹トレーニングを
取り入れている方

運動をしても続かない方
これから運動を始める方

筋肉を固めずに緩めるとは？
と疑問を持たれた方

腰痛・肩こりをお持ちの方

広いスペースは必要なし！
ひとりでも出来る！