

＜警固知っ得大学＞ 第11回講座 ストレッチポール＆ひめトレの会！

“体の不調”、そのままにいませんか？ストレッチポールで体をリセット。リセットしたら、ひめトレでキープしよう！

【日時】 12月22日(火)前半クラス 10:00～11:00
後半クラス 11:00～12:00

【講師】 下釜純子先生（ココフル講師）

【対象】 どなたでも（男性もどうぞ♪）

【定員】 各クラス 15名

【場所】 警固公民館 講堂（3階）

【参加費】 500円

【持ち物】 ヨガマットもしくはバスタオル・飲み物

※動きやすい服装でお越し下さい。

背筋シャキッ！ウエストがキュッ！

ストレッチポール、ひめトレのポールは貸出します♪

＜以下の方はご参加できません＞

- *妊娠中・産後3ヶ月まで
- *排尿痛、排便痛、性交痛がある場合
- *痔、前立腺肥大、ドライ股の方
- *現在整形外科疾患を抱えている方
- *病名のつく内科疾患を抱えている方

★ひめトレとは

ひめトレは、椅子にポールを置いて5分座り、意識しながら呼吸するだけで骨盤底筋群にアプローチ。そしてくびれを作るおなかの「腹横筋」へも影響を与えます。



福岡市警固公民館

福岡市中央区警固1-11-2

TEL 731-4655

FAX 731-4489

<http://gakushu.city.fukuoka.lg.jp/center/detail.php?id=310>



お問い合わせは
こちらです。



きりとり

お申し込みは公民館へ（電話でも可）2015年12月22日（火）「ひめトレ」

氏名	年代	性別	住所	電話
ふりがな		男・女		
ふりがな		男・女		

*ご記入いただいた個人情報は当該講座の開催に係わる範囲内で使用し、他の目的には一切使用いたしません

※学校には提出しないでください。