

5/8
Sun

ひめトレ B I R



新しく生まれ変わったひめトレの学び「骨盤底筋」のアプローチ=感覚入力を知ること、確実に身体の機能が変化する体験をしてみましょう。体験を通して得ることは本当に大きいのです。姿勢改善、骨盤に関する機能不全の改善、スタイルアップやパフォーマンスアップが行えます。この3時間の講座を受講すると5エクササイズの指導が行えるようになります。さらに学びを深めて、ひめトレの活用を知りたい方は、アドバンス (ADV) へ。そのためにもまずはベーシック (B I R) を受講してください。大阪の堺市にあるヨーロッパスタイルのスタジオで皆様をお待ちしています。広々とした杉の木に囲まれた心地よい空間です。



【日時】2016年5月8日(日) 10:00~13:00

【講師】尾陰由美子

【受講料】7,560円(税込)

再受講1,890円(税込)

【持ち物】動きやすい服装、筆記用具 ※シューズ不要

【申込方法】JCCAホームページからセミナーのお申込みをお願いします。

日本コアコンディショニング協会(JCCA)ホームページの下記URLより、申込みのお手続きをお願い致します。※受付開始は2016年3月13日(日)より
https://jcca-net.com/seminar_search/view/7199

ヨガやピラティスでのひめトレ活用法を同日開催！！

「ひめトレピラティス」13:30~15:30 尾陰由美子&井藤久美子

「ひめトレヨガ」16:00~18:00 尾陰由美子&川瀬ひとみ

【お問い合わせ】☎072-260-4085



ひめトレ B I R 今後の開催予定
6月18日(土)、7月3日(日)
8月7日(日)、9月22日(木・祝)

ひめトレ A D V の開催予定
8月20日(土)、21日(日)

からだの学舎

Re-fit
Karada no Manabiya

