

6/18
Sat

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（BIR）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6月18日（土）18:00～21:00

【講師】田村 美穂

【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。

http://jcca-net.com/seminar_search/view/7238



ひめトレ B I R 今後の開催予定
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

