

開催日程

1/25 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800円
	テ－マ：体幹カアツプ！コアトレーニング入門編		
	講師：小林 翔平（ハピスカ職員、NSCA 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト）		
	体幹とは広い意味で身体の胴体部分（頭部と左右の手足を除いた部分）を言います。運動をするときだけではなく呼吸をしたり、姿勢を維持するときにも体幹の筋肉は働いています。腹筋運動だけではない、呼吸や姿勢をポイントにしたコアトレーニングを行います。		
2/15 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800円
	テ－マ：呼吸から整える、ブレスコンディショニング		
	講師：小林 翔平（ハピスカ職員、NSCA 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト）		
	人は1分間で約18回、1日で約2万回もの呼吸をしていると言われていています。普段私たちが何気なくしている呼吸に焦点を当て、正しい呼吸ができているかのチェック方法や正しい呼吸のためのエクササイズを行います。		
3/15 (土)	開催期日：14：00～15：20	対象：一般	参加費：800円
	テ－マ：姿勢ドック～姿勢の健康診断～		
	講師：古川 春平（Studio Haru 代表、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー）		
	身体の不調は痛みのある部位ではなく、普段の姿勢が原因になることが多いです。そういった痛みの原因となり得る姿勢の健康診断、“姿勢ドック”を行い、その結果に応じた改善エクササイズを行います。		