

# ストレッチポール エクササイズ入門

体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻す

ストレッチポールの最大の目的「正しい姿勢の獲得」それにより、種々の障害の予防、改善目指します。



※都合により中止いたします。詳しくはスタッフまで。

開催日	毎月第1・3日曜日 <b>完全予約制</b>
時間	<b>ご希望のお時間をご予約下さい。</b>
	13:00・13:20・13:40 } 開催当日のお申込みはスタッフまでご相談下さい。 15:00・15:20・15:40 } ※時間帯についてご要望がございましたらご相談下さい。
料金	1コース20分・・・¥630(税込) 3コース1時間・・・¥1,575(税込) 予約をすると3コース1時間3回分・・・¥3,150(税込) 《初回》 3コース1時間体験ストレッチポール ¥1,050(税込)
	30分 リラックスコース ¥2,625(税込) 60分 整体コース ¥5,040(税込)
整体 (16時以降)	

講師 雨甲斐修平

初めまして！  
コンディショニング、自分のカラダを良い状態にしておく。そんな考え、方法をひろめたく活動しています。  
自分のカラダを見つめてカラダのチカラ見つけて貰える。そのお手伝いが出来れば嬉しいです(^^)

**プロフィール**

フリークライマー安間サチ選手  
コンディショニングトレーナー  
BLOG: <http://ameblo.jp/karadanotikara/>

**「からだコンディショニングパーソナルレッスン」**

個人レッスン  
始めました。

個人それぞれのからだの問題点を探し、姿勢の改善を目指します。  
発育発達エクササイズでご自分のカラダを感じて、変えていきます。

16時  
1時間  
¥5,040(税込)  
1対1で行います。

赤ちゃんは産まれて首も動かない状態から、誰に教わる事なく、1年前後で立ち上がります。そんな、ヒトが立ち上がるまでの過程で獲得していたはずの機能や筋力をもう一度獲得し、動けるカラダをつくります。

## ストレッチポールを使ったエクササイズ各コース

<b>1. 基本コース</b> (1)ベーシックセブン (2)軸改善 (3)呼吸エクササイズ (4)ポールを使ったコアスタビライゼーション	<b>2. 腰痛予防①</b> (1)ストレッチ (2)骨盤コントロール (3)腰痛につながりやすい筋肉をやわらかくする。 (4)骨盤を腰痛につながらないようにコントロールしていく。 <b>腰痛予防②</b> ※①を受けてから (1)胸部股関節のストレッチ (2)骨盤コントロール (3)体幹部の筋カトレニング	<b>3. 肩こり予防コース</b> (1)胸郭のコントロール (2)肩甲骨コントロールストレッチ (3)こりやすい筋と姿勢を改善
---	---	--



準備運動1「胸開き」



準備運動3「手足の対角」



ベーシック2「肩の上下運動」



ベーシック6「ゆらゆら運動」

エクササイズの後のティタイムは如何ですか。



寛ぎのお供にクッキーなど焼き菓子と、各種お飲み物をご用意しております。



ティラウンジ



会場：2階カルチャールーム

ストレッチポールにより背骨まわりの筋肉が緩み背骨が正しい位置に戻り、「ぐっすり眠れるようになった」「体の疲れがとれた」などのリラクゼーション効果があります。

ストレッチポールは株式会社LPNの登録商標です。



**SUNCUL**

営業時間 13:00~22:00(土日祝日10:00~19:00) 定休日 火曜日(祭日の場合翌日の場合に振替)  
〒321-0966 栃木県宇都宮市今泉3-12-31 TEL:028-600-8266 FAX:028-600-8267  
url <http://www.suncul.jp> mail to:info@suncul.jp