

講座番号
C034

自分で出来る！ 疲れないカラダ 作りの為のセルフメンテナンス

講座講師・内容

若菜宣明 [応用生物科学部栄養科学科准教授]

部谷祐紀 [ひだに治療院院長]

本講座は、日本オリンピック委員会専任トレーナーが専門指導を行う全3回のプログラムです。アスリートは日々蓄積する疲労を除去する為に、自分でカラダを整える方法を知っています。それは偏った使い方をしたカラダを「人本来のバランスのとれたカラダ」へ戻すことを目的としており、本講座では呼吸・姿勢・肩こり・腰痛の改善方法を学ぶことができます。ぜひこの機会に自分で自分のカラダを整える方法を身につけてみませんか。



カリキュラム(全3回)

※講座内容、日程は変更になる場合があります。

[1回目] 12/ 8(土) 10:00~12:00

正しい呼吸と姿勢の改善

[2回目] 12/ 9(日) 10:00~12:00

肩こりの改善ストレッチ & エクササイズ

[3回目] 12/15(土) 10:00~12:00

腰痛の改善ストレッチ & エクササイズ

詳細

会場: 世田谷キャンパス

受講料: 10,000円

定員: 15名(対象: 18歳以上)

持ち物: ストレッチマット(ヨガマット)をご用意ください。

申込期間: 9月7日(金)~9月27日(木)

※定員を超えた場合は抽選になります。