



Zoom・オンデマンドOK イノア特別講習会2025-15

横井 純子先生 魔法の体操『体軸体操』

講師プロフィール
愛知県エアロビック連盟／
名古屋市ライフフィットネス
連盟理事長
東海学園大学非常勤講師
AFAA認定プライマリーイン
ストラクター
(公社)日本エアロビック連
盟認定B級審判員
テクニカルアドバイザー／ス
ローエアロビックマスター
一般社団法人リズムトレー
ニング協会ディフューザー
体軸キッズ&ジュニアトレー
ナー／体軸ダッシュトレー
ナー

～体が整うと、行動が変わる～



12月14日

15:00～17:00

体軸ワークショップ

体軸とは、頭の先から足元まで、身体の中心を通る見えない軸のことです。この軸がまっすぐで安定していると、姿勢が良くなり、無駄な力が抜けて効率的な動きができ、疲れにくくなります。体軸がずれると、身体の一部に負担がかかり、腰痛や肩こりなどの不調の原因になることがあります。

最期まで体操を続けたいなら、身体の不調のある方、痛いところのある方など、体軸を勉強してみませんか！



申込み

申し込み締切り: 12月13日(土)

Zoom配信: +200円
オンデマンド: +500円

受講料: イノア一般会員 1,500円
イノア一般会員外 1,800円

受講料を添えて、イノアオフィスに申しこんでください
又はメールでの申し込みも可(受講料振込)

お申込みお問い合わせ

健康体操教室ハローフレンズ イノア

TEL

0562-77-3607

メール

hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp