



人間が本来持っている能力はとても素晴らしいものです。
バランス感覚は本来だれにでも備わっているのですが
いつの間にかバランスが崩れたり偏ってしまったりして
カラダのあちこちに不調が生じてしまうこともあります。
たった一本のひもを使うだけで大きく変わるカラダを
是非体感してみてください。

本来備わっている身体機能を取り戻し
より良い生活を手に入れるキッカケにして頂けたら幸いです。

バランストレーナー小関勲

日時

- ①2018年4月18日(水) 19:00～20:30
- ②2018年5月16日(水) 19:00～20:30

場所

Studio Fest-スタジオフェスト

(米沢市成島町 1-5-58)2階ホール <http://studiofest.jp/>

参加費:3,000円 定員:各15名

*ワークショップ用のヒモは用意しますので動きやすい服装でお越し下さい。

*当日は公式ヒモトレ用ヒモと書籍の販売も致します。

※ジャンルや老若男女問いません。お気軽ご参加ください。

講師:小関勲(こせきいさお)

山形県米沢市在住。バランストレーナー

ボディバランスボードの販売をキッカケにオリンピック選手、プロスポーツ選手を中心にバランストレーニング、カラダの使い方を指導。全国にて講演、講習会活動など幅広く活動している。2009年にバランストレーニングの一環としてヒモトレ®を発案し更に広い分野にて活躍の場を広げる。映画俳優、芸能人も多く愛用。また医学的にバランス感覚がどのように影響を与えているか研究も行い情報を発信している。<http://www.m-bbb.com/>

小関アスリートバランス研究所(KabLabo.) 代表/マルミツ ボディバランスボード発案者/ヒモトレ®発案者/平成12年度～15年度、平成22年度～25年度オリンピック強化委員委嘱/日本体育協会認定コーチ/東海大学医学部客員研究員・共同研究者。著書に心とカラダのバランスソッド:学研、DVD付きヒモトレ入門:日貿出版社他多数。また、雑誌an-anで「ひもトレ」がカラダにいいもの大賞グランプリ獲得。

お問い合わせ・申し込み 090-8783-4438(小関) kablabo@gmail.com