

身体で感じる

ヒモ1本で体が変わる!

ヒモトレ

バランスや日常に使える
ヒモトレワークショップ

医療・福祉職者向け
ヒモトレ

3月7日(土) 14時~16時

対象者: 医療・福祉に携わる職業の方
定員: 30名

巻くことで
コリを軽減



ヒモを体に巻くだけで体のバランスが整い、凝りや痛みを解消しつつ基本的なやり方をお伝えします。近年では、スポーツ界をはじめ医療・介護の場にも幅広く取り入れられている。新しい情報を体験できます。



①アスリート・
スポーツ指導者向け

②一般向け

3月8日(日)

体幹を
意識できます

①10時~12時 ②13時30分~15時30分

対象者: ①中学生以上、指導者、大人の運動者
②肩こり、腰痛、膝痛などでお困りの方、
姿勢改善をしたい方、
ヒモトレ初心者の方

定員: 各回 50名

バランストレーナー小関さんと
ヒモトレの出会いから
さらに身体の可能性を感じて
ヒモトレ講座を開催し
普及に務めています

【会場】越後森林館
(越後杉流通活性化センター)
〒950-2144 新潟県新潟市西区曾和521-3

【参加費】1セッション 3,000円
全セッション 8,000円

次回開催日 / 新潟会場 5月16日(土) ※会場や時間などは、
上越会場 5月30日(土) HP、SNSで掲載いたします。

〈特別講師〉
小関 勲
Isao Koseki

PROFILE

バランストレーナー
平成12年~15年度オリンピック強化スタッフコーチ委嘱、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、平成22~24年度オリンピック強化委員マネジメントスタッフ

ボディバランスボードの販売をきっかけ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。講演、講習会活動など幅広く活動している。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。山形県米沢市在住。



〈講師〉
千野 美沙子
Misako Chino

PROFILE

カラダとココロのコーディネーター 千野美沙子
COCO*KARA代表 / 理学療法士 / ヒモトレ講師
長岡市(旧栃尾市)生まれ。新潟市在住。リハビリテーション専門病院に勤務し、病気やケガの「予防」に強く関心を持ち、2013年に独立起業。「カラダとココロを繋ぐ」をテーマに、2万件以上の施術をし、病気の障害を持った方、ジュニアスポーツ選手やプロスポーツ選手のリハビリ等、様々な分野に従事。長年にわたり、国体ボート新潟県代表チームのトレーナーとして大会に帯同するなど、理学療法士としての経験を活かしながら、独自の世界観を施術に組み込み、老若男女問わずの健康サポートに務めている。



◎主催 / お問い合わせ

トータルボディケア & コンディショニング
COCO * KARA

〒950-0913 新潟市中央区鏡1-16-13
TEL.090-4712-7989
Mail : cocokara.0520@gmail.com
ホームページ http://coco-kara.info/



◎お申し込みフォーム

こちらからお申し込みいただけます



◎後援 医療法人愛広会 新潟リハビリテーション病院

◎協力 MARUMITSU ONYONE

なかじょう 中條 鍼灸院 整骨院

COMG!

FM PORT 79.0