

指導(活動)分野	MIHO LufLOW リンパストレッチ™				指導	披露	講義
ふりがな	くぼ みほ				登録番号		
氏名またはグループ名	久場 美穂				G - 6		
指導(活動)内容	・滞ったリンパの流れ、血液の流れを促すストレッチ ・冷え性、むくみ、腰痛、膝痛、肩こりなどを改善します						
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず		
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・NESTA 認定 腰痛予防・改善パシヤリスト/シニアフィットネストレーナー ・老人福祉センター晴嵐かなざわにて10年指導他、多数教室有 ・なか区民活動センターホームページ「#家でいっしょにやってみよう」に 動画掲載						
経費	・指導(活動)料 応相談		・材料費 なし		・交通費 実費		

【プログラムの一例】

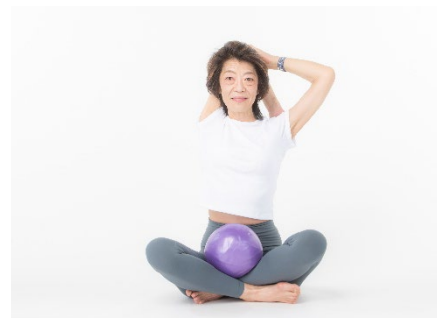
MIHO LufLOW リンパストレッチ™

定員:5~30人 所要時間:30~90分

- ① 立位にて体温を上げて全身をほぐすストレッチ
- ② 肩まわりから足先までをほぐし軽い筋トレ
- ③ 横になって腰や股関節をメインにほぐすストレッチ

持ち物:ヨガマット(バスタオル代用可)
 20cm程度のヨガボール(フェイスタオル代用可)
 ハンドタオル、飲み物、動きやすい服装
 素足又は5本指ソックスで行います

- ・マットを使わず椅子に座ったまま行うパターンも有り
(室内履き使用)
- ・腰や膝にトラブルのある方でも参加できます



【街の先生からひとこと】

解剖学に基づいた身体をほぐして鍛える“運動療法”とリンパの流れを良くすることで今ある悩みを改善させます。ご参加いただいた生徒さんからは、「膝痛がなくなった」「腰が楽になった」「血圧が整った」などのうれしい声を多数いただいております。



Instagram