

# ストレッチポール&タイカン

～すべての基本は姿勢と体幹から～

姿勢が悪いと、体型などの見た目が悪いだけでなく、肩こり・腰痛・膝痛など、体の不調を引き起こします。さらには運動するにしても、姿勢が崩れやすかったりするとパフォーマンスを出し切れません。

そこで、O<sub>2</sub>は今やTVや雑誌等でも大人気の姿勢改善ツール“ストレッチポール®”を使って、姿勢を改善し、体の軸を整えます。そしてその姿勢が維持できるように“タイカン”を刺激するエクササイズを行います。

“タイカン”としてあるのは、「体幹（体の幹：コア）」・「体感（感じること）」・「体観（観察すること）」の3つが重要であると考えているからです。

皆様のご参加をお待ちしております。もちろん初心者さんも大歓迎です！

日時 月曜日・土曜日 19:45～20:45 \*月曜クラスは5月中旬までとなります。  
水曜日 18:30～19:30 or 19:45～20:45 \*週ごとに入れ替わります。

内容 ストレッチポール各種を使った姿勢改善、コアコンディショニング。  
および、体幹トレーニングもろもろ。  
\*シューズは不要です。裸足か5本指ソックスで。更衣室もあります。

担当 オオツカ ヒロシ カラダカエル Space O<sub>2</sub>・カラダカエル Studio O<sub>2</sub>代表  
健康運動指導士

日本コアコンディショニング協会認定アドバンストレーナー

アスリートコアコンディショニングスペシャリスト

LPN認定ストレッチポール®テクニカルアドバイザー ほか



料金 1セッション1,500円 \*体験は初回のみ 800円  
会員のみ購入可能・・・回数券 6,500円（5回分） 11,000円（10回分）  
回数券は他の教室と併用可能です。  
3か月会員・・・10,000円（月初から）

定員 12名

場所 呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F



申込み 右のQRコードのサイトよりご予約ください。

ドロップ（急な参加）も可能ですが、

定員がいっぱいになると参加できませんので、できるだけ事前にお申し込みください。



<https://reserva.be/studioo2>

カラダカエル 呉

検索

カラダカエル Studio O<sub>2</sub> (カラダカエルスタジオ オーツ)

呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

090-4896-5004 or 080-3877-3955

[info@karadakaeru.jp](mailto:info@karadakaeru.jp)