

28

日常生活の動きだけでできる！ 姿勢改善トレーニング

9月18日～10月2日 木曜日
13:30～15:00

託児あり

講師 日本トレーニング指導者資格 JATI-ATI おはら 小原 りょうせい 遼生

猫背やぽっこりお腹が気になっているけど、ジムに行く気力がない…。

実はそのお悩み、日常生活の動きだけで改善できます！

姿勢を正すには「背筋を伸ばしましょう」と言われますが、一時的な応急処置をしているだけで、根本的な解決にはなっていません。

この講座では「背筋を伸ばす」よりも簡単に「背筋が伸びる姿勢」を、座学と実技でしっかりと習得でき、猫背・肩こり・反り腰などの改善ができます。

小原先生と一緒に、日常生活の動きだけでできる姿勢改善習慣を作ってみませんか。

回	月/日	講座内容 (進行状況により変更になることがあります)
1	9/18	椅子を使った簡単トレーニング & 姿勢改善
2	9/25	肩甲骨の位置矯正トレーニング
3	10/2	立ち姿勢でぽっこりお腹を解消 & 階段が楽に上がれるトレーニング

◆持ち物・服装

ヨガマット(貸し出しはありません。)、汗拭きタオル、水筒(水分補給用)、動きやすい服装

定員 30人

費用 1,950円 【内訳】受講料1,950円

会場 サンライブ2階 研修室兼軽運動室



講師プロフィール

日本トレーニング指導者資格 JATI-ATI

小原 遼生（おはら りょうせい）

幼少期から吃音症という言語障害を抱えており、話すことが苦手な進路選択にも大きな影響がありました。弱い自分を変えたくて始めたトレーニングによって心身ともに強くなり、悩みある人をトレーニングで変えたい想いが芽生えました。



専門学校卒業後も非常勤講師として残り、フリーのパーソナルトレーナーの活動と、BASE UP GYM 桑名店(2024年5月オープン)・大阪店(2025年3月オープン)の代表をしています。

- ・「BASE UP GYM」桑名店/大阪店オーナー
- ・名古屋リゾート&スポーツ専門学校 非常勤講師
- ・発達支援放課後デイサービス「COCO すぽ」講師
- ・アスリート指導 名古屋競輪選手、名古屋高校ラグビー部

[LINE]

ID:1492ryousei



[Instagram]

ID:TRAINER.OHARA



@TRAINER.OHARA

