



Make a better place

+PLUS

2017年 5月講座

赤坂コミュニティカレッジ

参加費無料

5月17日(水)の赤坂コミュニティカレッジはカルチャー+PLUS。
「ヒモトレ講座～ひも1本でカラダ改善！！～」と題し、小関アスリートバランス研究所 (Kab Labo.) 代表でバランストレーナーの小関勲氏にご登壇いただきます。

ひもを使って体のバランスを整え、本来持っている能力を引き出します。体の不具合の多くは自分自身の無意識のクセによるもの。そのクセを、ダイレクトに外すのがヒモトレの役目。簡単なエクササイズや、ただ巻くだけで効果が期待できるポイントをお伝えします。

快適な日常、疲れにくい体、ケガ予防、介護、スポーツ、仕事、教育にあらゆる場面で役立つ内容です。どなたでも参加できます。全く新しい体づくりをぜひご体感ください。日経新聞や雑誌『an・an』、『クロワッサン』でも大きく取り上げられました。



5月のテーマ 「健康なカラダ」		
5月17日(水) 18:30-20:00	ACC-705	ヒモトレ講座 ～ひも1本でカラダ改善！！～ 講師:小関 勲氏

会 場: プラス株式会社ショールーム「+PLUS」
千代田区永田町2-13-5赤坂エイトワンビル1F
電 話: 03-5860-2350 (赤坂見附駅徒歩3分)
参加費: 無料

定 員: 30名(応募者多数の場合、抽選となります)
*ご応募頂きました皆様には別途抽選結果を

お知らせいたします

申込期限: 4月27日(木)16:00

申込方法: 裏面記載

主 催: プラス株式会社 +PLUS



【講師プロフィール】

○小関 勲(こせき いさお)

小関アスリートバランス研究所代表 / バランストレーナー



小関アスリートバランス研究所 (Kab Labo.) 代表
Marumitsu BodyBalance Board デザイナー

1973年、山形県生まれ。

1999年から始めた「ボディバランスボード」の制作・販売をきっかけに多くのオリンピック選手、プロスポーツ選手に接する中で、緊張と弛緩を含む身体全体のバランスの重要さに気づき指導を開始。その身体全体を見つめた独自の指導は、多くのトップアスリートたちから厚い信頼を得て、現在は日本全国で指導、講演、講習会活動を行っている。著書「[小関式]心とカラダのバランスメソッド(Gakken刊)」

平成12-15年度オリンピック強化委員(スタッフコーチ)

平成22-25年度オリンピック強化委員(マネジメントスタッフ)

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、日本韓氏意拳学会中級教練

☆講座のお申込み方法について

お申込み方法はプラス株式会社のホームページ、ないしは+PLUSのFacebookに赤坂コミュニティカレッジ5月講座のお知らせが掲載されますので、そのサイトからお申し込みください。

* 本講座中に撮影した写真は、当社ホームページ等へ掲載することがあります。あらかじめご了承ください

プラス株式会社 ショールーム「+PLUS」 担当:伊東 純一

〒100-014 東京都千代田区永田町2-13-5赤坂エイトワンビル1F TEL.03-5860-2350

www.plus.co.jp/showroom

www.facebook.com/plus.showroom