



# 乳がん啓発運動指導士セミナー

×

## ウェーブリング&ひめトレ®

## 夢のコラボセミナー



### 3月1日 日

場所 Wave Fitness Style 東北沢店  
東京都世田谷区北沢3-2-3 東北沢医療ビル3F

10:00~17:00 受講料(税込み)  
第一部 9,930円 第二部 6,000円 1DAY 15,000円

### 第1部 第35回乳がん啓発運動指導士3時間セミナー(認定証授与)

女性の象徴ともいえる乳房。日本では乳がんが増加傾向にあります。このセミナーでは乳がん基礎知識、ブレストケアの有用性・重要性を知り、早期発見に役立つリンパトーンストレッチ®のメソッドと指導法を学びます。ご自身のカラダのために、そしてレッスンや女性向けセミナーなどに取り入れ社会貢献にもつなげていきましょう。受講後は乳がん啓発運動指導士の称号が取得できます。

### 第2部 "ウェーブリング&ひめトレ" 夢のコラボセミナー

13:45~  
17:00

筋膜リリース最強ツールのウェーブリング。そのコンセプトはしなやかで美しい動きにつながる『ゆらぎ』と『しなり』を引き出すこと。そしてストレッチポールひめトレは骨盤底筋にアプローチして体幹の安定を引き出すこと。この2つを堪能できる3時間はまさに夢のコラボ。骨盤底筋解剖、立位足裏連動、ダブルツールのほぐし、ストレッチ、ピラティスまで使い方と効果をたっぷり紹介します。

### 講師

金子智恵



有)ハート&ボディコネクション 代表  
ウェーブストレッチBasic1  
マスタートレーナー

岡橋優子



NPO法人スマイルボディ  
ネットワーク代表  
ひめトレ教育トレーナー

### お申込み

こくち-ずよりお申し込みください

<https://www.kokuchpro.com/event/904a3907469d6e8aa99fd289644b>

### お問い合わせ

NPO法人スマイルボディネットワーク  
info@smile-body.net





# 乳がん啓発運動指導士セミナー

×

## ウェーブリング & ひめトレ®

## 夢のコラボセミナー



3月1日 日

場所 Wave Fitness Style 東北沢店  
東京都世田谷区北沢3-2-3 東北沢医療ビル3F

10:00~17:00

受講料(税込み)  
第一部 9,930円 第二部 6,000円 1DAY 15,000円

### 第1部

### 第35回乳がん啓発運動指導士3時間セミナー(認定証授与)

女性の象徴ともいえる乳房。日本では乳がんが増加傾向にあります。このセミナーでは乳がん基礎知識、ブレストケアの有用性・重要性を知り、早期発見に役立つリンパトーンストレッチ®のメソッドと指導法を学びます。ご自身のカラダのために、そしてレッスンや女性向けセミナーなどに取り入れ社会貢献にもつなげていきましょう。受講後は乳がん啓発運動指導士の称号が取得できます。

### 第2部

### “ウェーブリング & ひめトレ” 夢のコラボセミナー

13:45~  
17:00

筋膜リリース最強ツールのウェーブリング。そのコンセプトはしなやかで美しい動きにつながる『ゆらぎ』と『しなり』を引き出すこと。そしてストレッチポールひめトレは骨盤底筋にアプローチして体幹の安定を引き出すこと。この2つを堪能できる3時間はまさに夢のコラボ。骨盤底筋解剖、立位足裏連動、ダブルツールのほぐし、ストレッチ、ピラティスまで使い方と効果をたっぷり紹介します。

### 講師

金子智恵



有)ハート&ボディコネクション 代表  
ウェーブストレッチBasic1  
マスタートレーナー

岡橋優子



NPO法人スマイルボディ  
ネットワーク代表  
ひめトレ教育トレーナー

### お申込み

こくちーずよりお申し込みください

<https://www.kokuchpro.com/event/904a3907469d16e8aa99fd289644b>

### お問い合わせ

NPO法人スマイルボディネットワーク  
info@smile-body.net

