

# ひもトレ講座

12月5日（日）

一部

はじめてのヒモトレ

ひも一本で身体がなぜ変わるの？

二部

ヒモトレの活用

症例、様々なシユチュエーションに  
活用するヒモトレの紹介と実践

バランストレーナー  
小関勲

第1部 はじめてのひもトレ  
11:00～13:00

昼食 先生を囲んで  
13:00～15:00

第2部 ひもトレの活用  
15:00～17:00

参加費 特別セット  
10,000円～18,000円



## プロフィール

### 小関 勲 Isao Koseki

- バランストレーナー
- ひもトレ発案者
- MARUMITSU 代表

<http://www.m-bbb.com/>

「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指導。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いる。

2009年にヒモトレ発案し、バランストレーニングの一環として指導に取り入れている。

現在は日本全国で指導・講演活動を行っている。著書:『心とカラダのバランスメソッド』『DVD付きヒモトレ入門』『ヒモトレ革命 繋がるカラダ 動けるカラダ』『がんばらない、カラダが目覚める ヒモトレ介護術』など。

人数 10名限定

第1部 はじめてのひもトレ  
11:00~13:00

昼食 先生と一緒にランチタイム  
13:00~15:00

第2部 ひもトレの活用  
15:00~17:00

参加費 特別セット

- A: 18,000円 (1+2部通し、お弁当込)
- B: 16,000円 (1+2部通し、お弁当自由)
- C: 12,000円 (1または2部、お弁当込)
- D: 10,000円 (1または2部、お弁当自由)

お支払い 銀行振り込み前払いをお願いいたします。  
お申し込み後、振り込み先をお知らせします。

# 12月5日(日)

三田ハウス フライングサロン  
東京都港区三田4-12-14  
シャネックス 302

予約・お問い合わせ  
080-5542-0425  
sugitakazuko422@gmail.com  
担当者: かずこ ニブリー

JR 田町駅山手線、京浜東北線 三田口(西口) 徒歩9分  
都営浅草線 泉岳寺駅 A3出口 徒歩8分  
都営浅草線 三田駅 A3出口 徒歩11分  
東京メトロ南北線 白金高輪駅 A2出口 徒歩9分