

姿勢があなたの未来を変える 腰痛や肩こりの予防・改善講座

講座名	姿勢があなたの未来を変える：腰痛や肩こりの予防・改善講座 【公益財団法人北陸体力科学研究所寄附講座】
講師紹介	ダイナミック運動指導員 総括 釜場 なる子 名倉 紀子
講座内容	姿勢について学ぶことはもちろん、最新のAIシセイ分析システムを使って、現在のあなたの身体の歪みや筋肉の硬くなりやすい部位、脂肪のつきやすい部位を把握します。また、日常生活における姿勢改善のポイントやトレーニングの仕方をお伝えします。
こんな方におススメ	ご自身の姿勢をきちんと把握し、職業性腰痛の解消や転倒予防、姿勢美人等を目指していきたい方
その他	