

イケコからだスタジオ講座 8月



動いてよくなる 股関節講座

2013年 8月17日(土) AM10:30~12:00

講座の流れ

股関節の話



股関節の動きチェック



股関節体操



赤ちゃんの動き

股関節の動きをチェック！
左右の違い、動きの違い
等のチェックをします。

股関節を様々な方向に動か
し安定した動きが出来る
よう調整する体操をします。

赤ちゃんの動きを再体験！
赤ちゃんの動きは習慣化された
動きのパターンを崩し、体の痛み
や歪みの始まる前に逆戻りさせ
ます。赤ちゃんの動きは、私達の
からだを改善するのに有効です。



参加費：2,000円 (ハーブティー付)
会場：イケコからだスタジオ 定員12名

講師：イケコ



- 東京女子体育短大卒
- IFF国際公認 フェルデンクライスメソッド
プラクティショナー
- 寝ころ美体操・スケルトナルシンジクリエーター
- 1998年埼玉県体操協会より優秀指導者賞受賞。
- 市民大学北本学苑キタガク講座講師
- 2013年5月TBSはなまるマーケットで紹介される。



7月骨盤講座の様子

9月のからだ講座は9/21(土)
猫背にならない体の使い方講座

申し込みTEL 048-591-8085

イケコからだスタジオ
北本市中央1-80岩下ビル2F
北本駅西口から桶川方面に徒歩3分
東和銀行斜め向かい

