

猫背にならない 動き方講座

2013年 9月21日(土) AM10:30~12:00

講座の流れ

猫背になぜなるの？



首、肩、背骨の動きチェック



猫背改善体操



赤ちゃんの動き

猫背の原因について
介かりやすくお話します。

動き方を变えれば姿勢はよくなる！

肩、首、背骨を小さく様々な
方向に動かしバランスよく楽な
位置になるように調整する
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・スケルトナルアシジクリエーター
- 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

10月のからだ講座は10/19(土)
肩&肩胛骨講座

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



HP:[イケコからだスタジオ]で検索