

イケコからだスタジオ 11月 からだ講座

足脚講座

2013年 11月16日(土) AM10:30~12:00

脳の体操
フェルデンクライス



講座の流れ
足のうらはすばらしい感覚器のお話
動きチェック
歩く・立つが快適になる動きのレッスン

足・脚で快適に歩く立つ！

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・スケルトンアシジウリエーター
- 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カク講座講師
- 2013年5月TBSはなまるマーケットで紹介される。

参加費: 2,000円

会場: イケコからだスタジオ

定員: 10名

12月のからだ講座はお休みです。
*1月は骨盤・股関節講座です。

会場: イケコからだスタジオ
申し込みTEL 048-591-8085



HP: 「イケコからだスタジオ」で検索