

2014年 1月 ~ 3月

からだ講座 & 陰ヨガ講座

月日(曜日)	時間		内容(テーマ)
1月18日(土)	AM10:30~12:00		からだ講座 背骨・骨盤講座
1月18日(土)	PM13:30~15:00		陰ヨガ講座 入門偏
2月15日(土)	AM10:30~12:00		からだ講座 股関節講座
2月15日(土)	PM13:30~15:00		陰ヨガ講座 入門偏
3月15日(土)	AM10:30~12:00		からだ講座 足脚講座
3月15日(土)	PM13:30~15:00		陰ヨガ講座 入門偏

からだ講座講師: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
- 癒ころ美体操・スケルタ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ウカク講座講師
- 2013年5月TBSはなまるマーケットで紹介される。



講師:桜乃まかこ

陰ヨガ指導者。舞台女優・ダンサー。

ロミオとジュリエットなど多くの舞台に出演。

2006全日本武術太極拳大会 伝統拳術 第8位



参加費: からだ講座 2,000円

特別講座(陰ヨガ) 2,500円

会場: イケコからだスタジオ

先着: からだ講座12名 陰ヨガ10名