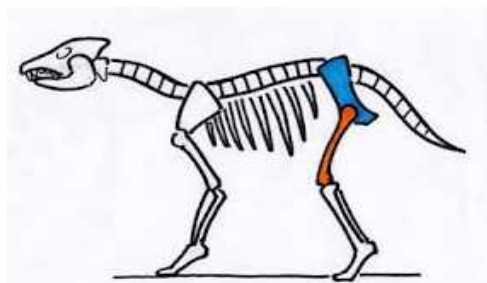
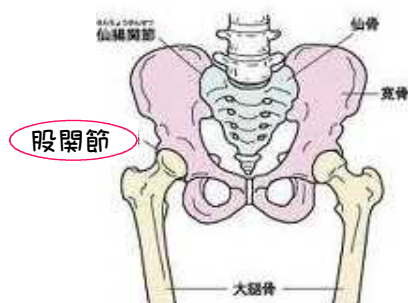


イケコからだスタジオ講座2月

股関節講座

2014年 2月15日(土) AM10:30~12:00

脳とからだをつなぐレッスン フェルデンクライス



■股関節の役割は？

胴体と両足をつないで、体重を支える役割が最も大きいのが股関節です。

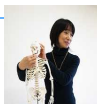
■講座ではどんなことをするの？

★股関節の動きとからだのつながりについてお話しします。

★自分のからだを観察し、股関節の動きをチェックします。

★からだのつながりを感じながら股関節のスムーズな動きを探索します。

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・スケルトリアルシンジクリエイター
- 1998年埼玉県体操協会より優秀指導者賞受賞。
- 市民大学北本学園キタガク講座講師
- 2013年5月TBSはなまるマーケットで紹介される。

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: 先着12名

3月のからだ講座は3/15(土)「足脚講座」です。

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
北本駅西口から楠川方面に徒歩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