

イケコからだスタジオ 2014 3月 からだ講座



足脚講座

2014年 3月15日(土) AM10:30~12:15

足・脚で快適に歩く立つ！



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

本講座では脳と神経システムの変化を利用することで心と体に新しい習慣を作り出す「フェルデンクライス・メソッド」を使います。

講師:イケコ



- 東京女子体育短大卒
- 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・スケルトリアルインジウリエーター
- 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:一般3,000 会員2,500円

会場:イケコからだスタジオ

定員:12名

4月は19日(土) 胸郭の動きを自由に!

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