

イケコからだスタジオ 2014年4月 からだ講座

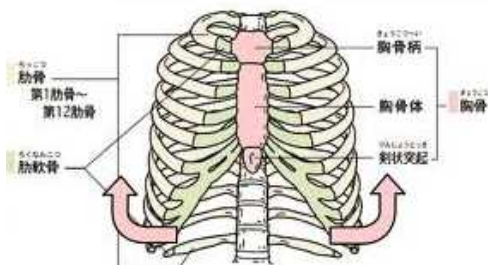


# 胸郭講座

2014年 **4月12日(土)** AM10:30~12:15

**胸郭の動きしなやかに！**

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。



胸郭はかごの様な形をしていて曲がって形を変えることができ、いろいろな方向への体の動きを助けています。胸郭の動きを楽にすることで背中や腰のトラブルも予防することができます。

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・スケルミルアシンジウリエーター
- 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: 3,000 (\*会員2,500円)

会場: イケコからだスタジオ

定員: 14名

**5月は17日(土) 肩胛骨を自由に！**

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